

Vergoeding

Vanaf COPD Gold 2 vindt er vergoeding plaats uit de basisverzekering. Alleen de eerste 20 behandelingen worden uit de aanvullende verzekering betaald, tenzij u voor minder verzekerd bent. Dan dient u een gedeelte zelf te betalen.

Wie zijn uw begeleiders?

Heiloo: Bor Jan van den Bergh of Bart Hilbers

Limmen: Bor Jan van den Bergh of Olof van der Steen.

Castricum: Olof van der Steen of Bart Hilbers

De fysiotherapeuten hebben aanvullende scholing gevolgd in het Universitair Medisch Centrum in Leiden (LUMC) om zich te specialiseren in COPD.

Daarnaast maakt de praktijk deel uit van het COPD-netwerk van de **NoordWest Ziekenhuisgroep Alkmaar en HONK**, de huisartsenorganisatie Noord Kennemerland. Er worden jaarlijks bijeenkomsten georganiseerd met verschillende zorgverleners die betrokken zijn bij COPD om kennis en ervaringen uit te wisselen en nieuwe inzichten te vernemen. Mensen worden verwezen door de huisarts of longarts uit het ziekenhuis om na een periode van revalidatie dicht bij huis verder te trainen.

Adresgegevens

De Strandwal 20
1851 VM Heiloo
T: 072-5331266

Zonnedauw 2
1906 HA Limmen
T: 072-5053219

Dorpspraktijk
Korte Cieweg 6a
1901 DT Castricum
T: 0251-650269

E-mail: info@fysiodth.nl

Website: www.fysiodth.nl

Openingstijden van de praktijk

	Heiloo	Limmen	Castricum
Ma	07.30-19.00	08.00-18.30	07.30-18.00
Di	07.30-18.00	08.00-18.30	08.00-18.00
Wo	07.30-20.30	08.00-18.00	07.30-18.00
Do	07.30-18.30	08.00-18.30	07.30-18.00
Vrij	07.30-18.00	08.00-18.00	07.30-18.00
Za	gesloten	08.30-13.00	gesloten

Betalingsvoorwaarden zie de website.

Voor het maken of wijzigen van afspraken wordt u verzocht bij voorkeur te bellen tussen 08.30-13.00 uur.

Bewegen met COPD



FYSIOTHERAPIE
Donker | Tromp | Hilbers

Heiloo
Limmen
Castricum

Januari 2024

Bewegen voor mensen met COPD

COPD is de algemene term die gebruikt wordt voor chronische longziekten. 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.

Voldoende lichaamsbeweging kan juist voor deze mensen veel betekenen. De longaandoening zelf zal door meer te gaan bewegen niet verbeteren. Echter, het activiteitsniveau is door (meer) te bewegen wel op peil te houden en in veel gevallen zelfs te verbeteren. Een betere algehele conditie bevordert de weerstand, waardoor men minder vatbaar is voor bijvoorbeeld longinfecties of -ontstekingen. Hierdoor wordt de kans op een opname in het ziekenhuis kleiner.



Wat kan een fysiotherapeut doen voor iemand met COPD?

Fysiotherapie Donker, Waal en Hilbers werkt bij longproblemen altijd op verwijzing van de huisarts of longarts.

Wij nemen een **conditietest** af om meer inzicht te krijgen in uw conditieniveau. Deze test is specifiek samengesteld voor iemand met COPD. U krijgt een gericht bewegingsadvies.

Wij geven **individuele behandelingen** voor het aanleren van een goede ademhalingstechniek. Mensen met COPD kunnen vaak onvoldoende uitademen waardoor de lucht zich als het ware stapelt in de longen (airtrapping). Een goede ademtechniek kan dit verbeteren. Daarnaast kan een effectieve hoesttechniek worden aangeleerd.

U kunt een **groepsbehandeling** volgen om de algehele conditie te verbeteren. De oefeningen die u krijgt zijn erop gericht om uw uithoudingsvermogen te verbeteren en kracht vooral benen en rug te laten toenemen. Dit wordt afhankelijk van uw mogelijkheden geleidelijk opgebouwd.

Hoe ziet een groepsbehandeling COPD eruit?

- Intake
Belangrijkste aandachtspunt is welke klachten u in uw dagelijks leven ervaart. In de intake worden uw

gezondheidsklachten in kaart gebracht. Dit gebeurt in een gesprek, met een vragenlijst, een lichamelijk onderzoek en een conditietest. De bevindingen zijn bepalend voor het advies, de behandeling of training.

- Training
De training is 2x per week en duurt in totaal 12 weken. Er wordt getraind in een groepje van 5-10 mensen. Dit werkt stimulerend en motiverend. Elke training duurt ongeveer één uur. Uw trainingsniveau wordt continue aangepast aan uw toegenomen conditie en kracht.

- Einde van de training
Na 12 weken wordt de training afgesloten met het herhalen van de conditietest. Hierdoor krijgt u en uw huisarts of longarts inzicht in uw vorderingen.

Vervolgens kijken we met u hoe u zelfstandig de verbeterde conditie kunt onderhouden of verder opbouwen. Dit kan bijv. door zelf te gaan oefenen, met een wandelgroep de duinen in te gaan of in de sportschool. Belangrijk is dat het vooral een manier van bewegen is die u aanspreekt.

- Follow up
3 maanden na het afsluiten van de training volgt nogmaals een laatste test om te zien of u de conditie op peil houdt.