

Hoe maak ik een afspraak?

U wordt door uw huisarts of longarts doorverwezen naar de fysiotherapeut. Een afspraak maken kan telefonisch of via mail. Ook is het mogelijk om u aan te melden via onze website. Wij nemen vervolgens contact met u op.



Hoe wordt Fysiotherapie vergoed?

Fysiotherapie bij COPD wordt in de meeste gevallen vergoed vanuit de basisverzekering, met uitzondering van de *eerste 20 behandelingen*. Deze kunnen worden vergoed uit uw aanvullende verzekering. Bent u niet of niet voldoende aanvullend verzekerd, dan komen (een deel van) deze behandelingen voor eigen rekening.

Meer informatie?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onze praktijk:

Groepspraktijk voor Fysiotherapie

Grotestraat 11a
5931 CS Tegelen
077 – 373 20 01

Bongerdstraat 231
5931 NE Tegelen
077 – 851 02 16

info@fysiotherapietegelen.nl

www.fysiotherapietegelen.nl



fysiotegelen

@FysioTegelen

Openingstijden*

maandag:	8.00 – 18.00
dinsdag:	8.00 – 20.00
woensdag:	8.00 – 20.00
donderdag:	8.00 – 20.00
vrijdag:	8.00 – 18.00
zaterdag:	gesloten
zondag:	gesloten

**Deze openingstijden gelden voor de hoofdlocatie op de Grotestraat. Van 18.00 – 20.00 uitsluitend geopend voor Medische Fitness of ZwangerFit. De dependance op de Bongerdstraat kent wisselende openingstijden.*

Fysiotherapie bij COPD

Leven en Bewegen met COPD

GROEPSPRAKTIJK FYSIOTHERAPIE TEGELEN



Wat is COPD ?

COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Diseases. (ofwel chronische obstructieve luchtwegaandoeningen). Dit is een verzamelnaam voor de niet te genezen luchtwegaandoeningen longemfyseem en chronische bronchitis.

De meest voorkomende klachten bij COPD zijn:

- Kortademigheid, vooral bij inspanning
- Hoesten en slijm opgeven
- Piepende ademhaling

De belangrijkste oorzaak van COPD is roken, dus de beste stap om verdere schade aan de longen te beperken is

STOPPEN MET ROKEN !



Gevolgen van COPD.

Op den duur kan COPD zeer nadelige gevolgen met zich meebrengen:

- Verminderde fysieke fitheid en inspanningsvermogen
- Spierzwakte
- Gewichtsverlies en ondervoeding
- Depressie, angst en sociaal isolement

Waarom fysiotherapie bij COPD ?

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat beweging/training voor mensen met COPD essentieel is om de kwaliteit van leven te verbeteren en te behouden. Wij kunnen uw aandoening niet genezen, maar wel helpen om een kwalitatief leven te leiden. Zo kunt u bijvoorbeeld toch dat blokje om lopen, toch die boodschap blijven doen of recreatief blijven sporten.

In onze praktijk op de Grotestraat 11a bieden wij training voor mensen met COPD. Lisette Driessen en Ingrid Raedts, beiden gespecialiseerde fysiotherapeuten, kunnen u helpen beter om te gaan met COPD.

Hoe ziet de behandeling eruit ?

Na aanmelding bij onze praktijk volgt een intakegesprek, worden er testen gedaan en vragenlijsten ingevuld. Op basis van uw medische gegevens en de informatie uit de testen, wordt een persoonlijk oefenprogramma voor u opgesteld.

Meestal worden trainingen 1 of 2 keer per week gedurende 1 uur gevolgd.

De training bestaat vooral uit *cardiotraining* om uw conditie te verbeteren en spierkrachttraining om de spieren te versterken.

Tijdens de trainingen worden indien nodig controles uitgevoerd van bloeddruk, hartslag en saturatie. (zuurstofpercentage)



Saturatiemeter

Bloeddrukmeter

Tussentijds komen ook andere onderdelen aan bod:

- Ademhalingsoefeningen
- Ophoesttechnieken
- Indien nodig ademspiertraining om de ademhalingsspieren te versterken
- Advies bij beperkingen/problemen in het dagelijks leven
- Advies bij een exacerbatie (= achteruitgang in uw longaandoening)