

### Chronische bronchitis en longemfyseem: *Chronic Obstructive Pulmonary Diseases*

Tot voor kort was CARA de verzamelnaam voor astma, longemfyseem en chronische bronchitis. Bij alledrie is sprake van ontstekingen van de luchtwegen, maar de oorzaak en behandeling bij astma is heel anders dan die bij emfyseem en chronische bronchitis. Daarom wordt de term CARA steeds minder gebruikt. Nu hanteren we voor chronische bronchitis en emfyseem de afkorting COPD.

### Kenmerken van COPD

COPD is een langdurige ontsteking van het slijmvlies van de luchtwegen. Deze begint vaak met extra slijmvorming. Later beschadigt de ontsteking de longen. Verkoudheid, luchtweginfecties of prikkelende lucht, zoals rook, verergeren de ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. Ook kunnen kleine luchtwegen hun stevigheid verliezen waardoor de longen minder rekbaar worden.

### De oorzaak van COPD

Verreweg de belangrijkste oorzaak van COPD is (mee)roken, dit veroorzaakt een lang aanhoudende ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. Langdurig werken in een omgeving met bijvoorbeeld veel steen- en metaalstofdeeltjes in de lucht kan ook tot een ontsteking leiden. De beschadiging van het slijmvlies verergert geleidelijk waardoor klachten vaak pas na het 40e levensjaar merkbaar worden. Verder kan erfelijkheid ook een rol spelen.

#### Klachten

- Hoesten
- Slijm opgeven
- Piepende ademhaling
- Kortademig bij inspanning

#### Advies

- Volg het beweegprogramma COPD
- Stop met roken
- Beweeg (wandelen, fietsen of zwemmen)
- Eet gezond voor een gezond gewicht

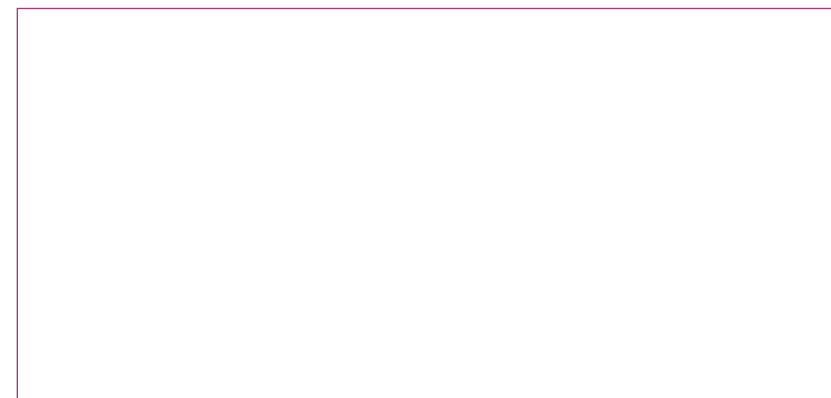
### Meer weten?

Als u nog vragen heeft, overleg dan met uw fysiotherapeut of kijk op [www.fysiotherapie.nl](http://www.fysiotherapie.nl).

Voor specifieke vragen over COPD en bewegen kunt u kijken op: [www.astmafonds.nl](http://www.astmafonds.nl).

## Kom nu in beweging *Meld u vandaag nog aan*

*U kunt zich aanmelden bij onderstaande fysiotherapeut bij u in de buurt.*



### Waar vindt u de fysiotherapeut

Alleen fysiotherapeuten die staan ingeschreven in het Centraal Kwaliteitsregister Fysiotherapie kunnen opgeleid worden voor het beweegprogramma COPD. Deze fysiotherapeuten voldoen aan alle kwaliteitseisen voor behandeling, praktijkervaring, (bij)scholing, vakoverleg en werken volgens wetenschappelijke richtlijnen. Waar vindt u eenvoudig en snel uw fysiotherapeut? Neem contact op met bovenstaande fysiotherapeut of kijk op [www.fysiotherapie.nl](http://www.fysiotherapie.nl).

### Verwijzen en vergoeden

Informeer voor het beweegprogramma COPD bij uw fysiotherapeut, huisarts of specialist. Over de vergoeding van het beweegprogramma kunt u contact opnemen met uw fysiotherapeut, ziekenfonds of particuliere ziektekostenverzekeraar.



Beweegprogramma  
COPD

Ondersteund door:



**Beweegprogramma voor  
mensen met COPD**

**Sta stil bij bewegen**

**Bewegen  
geeft lucht**

Een initiatief van:



Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie

In samenwerking met:



Met medewerking van:



Astma  
Fonds

### Bewegen geeft lucht

Voelt u zich benauwd wanneer u zich inspant? Heeft u ook last van hoestbuien? U zult denken dat het beter is om iedere lichamelijke activiteit te vermijden 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, zult u juist eerder klachten krijgen en uw mogelijkheden zullen steeds verder afnemen. Bewegen geeft lucht.

### Elke dag verantwoord bewegen

Speciaal voor mensen met COPD is het beweegprogramma COPD ontwikkeld. U doorloopt het beweegprogramma samen met een kwaliteitsfysiotherapeut. Dit is een fysiotherapeut die voldoet aan de kwaliteitseisen van het Centraal Kwaliteitsregister Fysiotherapie. De fysiotherapeut is speciaal opgeleid voor het beweegprogramma COPD en daarmee deskundig om u te begeleiden tijdens het programma. Uw begeleiding is in goede handen.

Tijdens het programma werkt u samen met uw fysiotherapeut om gezond en verantwoord te bewegen. Wat levert het beweegprogramma u op? Minder benauwdheid, meer uithoudingsvermogen en verantwoord bewegen!

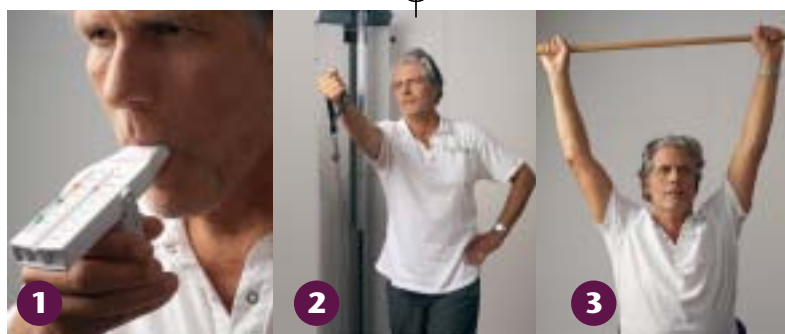
### Uw persoonlijke beweegprogramma

Het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) heeft in samenwerking met TNO een beweegprogramma gemaakt voor mensen met COPD. Het beweegprogramma heeft als doel u te leren om dagelijks te bewegen en vooral te blijven bewegen. Want bewegen is noodzakelijk voor het verbeteren van uw gezondheid.

De fysiotherapeut zal beginnen met een eerste gesprek en een aantal testen. Hierdoor kan de fysiotherapeut u het beweegprogramma op maat aanbieden. De testen laten zien wat uw huidige conditie is en welke bewegingen u kunt maken. Na afloop van het beweegprogramma zal de fysiotherapeut een soortgelijke test afnemen en met u de resultaten en de voortgang bespreken.

### Drie stappen naar gezond bewegen

Het beweegprogramma is aangepast aan uw persoonlijke situatie. Tijdens het programma heeft u regelmatig individuele gesprekken met uw fysiotherapeut. Verder is het beweegprogramma in groepsverband, met mensen die ook bekend zijn met COPD. In de groep kunt u elkaar steunen en stimuleren en ervaringen uitwisselen. Het beweegprogramma duurt in totaal drie maanden (twaalf weken) en bestaat uit drie stappen:



#### Stap 1: Eerste gesprek en testen

#### Stap 2: Beweegprogramma COPD

#### Stap 3: Dagelijks bewegen

#### Stap 1: Eerste gesprek en testen

Wanneer u de eerste stap zet, ontvangt u thuis alle informatie en een korte vragenlijst. De ingevulde vragenlijst neemt u mee naar uw eerste gesprek. Nadat de fysiotherapeut de vragen en antwoorden met u heeft doorgenomen, worden de testonderdelen doorlopen. De testonderdelen zijn: een beweegervaringstest, een conditietest en een aantal fitheidstesten.

Op basis van uw medische gegevens en de informatie uit de testen kan uw fysiotherapeut u adviseren deel te nemen aan het beweegprogramma, ergens anders te gaan trainen of u verwijzen naar uw huisarts of specialist.



### Stap 2: Beweegprogramma COPD

Na uw eerste gesprek en testen kunt u eventueel instromen in het beweegprogramma. In twaalf weken doorloopt u een schema waarbij de belasting geleidelijk wordt opgebouwd. Het beweegprogramma COPD is te verdelen in drie onderdelen:

#### Goed beginnen

U ontvangt informatie en voorlichting over het beweegprogramma. Het belangrijkste in het inleidende programma is dat u weer plezier krijgt in bewegen. Daar zorgt u samen met uw fysiotherapeut voor. U leert ook herkennen wat normale verschijnselen zijn wanneer u bepaalde bewegingen maakt.

#### Uw persoonlijke programma

Na drie weken gaat u door met het verder opbouwen van uw beweegprogramma; dit is afhankelijk van wat u aan het einde van het programma wilt bereiken.

#### Informatie en inspiratie: individueel en in de groep

Tijdens het programma vinden er op verschillende momenten individuele gesprekken plaats. Daarnaast woont u een aantal groepsbijeenkomsten bij. Tijdens de groepsbijeenkomsten wordt informatie gegeven over bewegen en gezondheid. Ook kunt u ervaringen uitwisselen over het beweegprogramma en kunt u elkaar steunen en motiveren.

#### Stap 3: Dagelijks bewegen

Tijdens het beweegprogramma COPD heeft u geleerd om zelfstandig en gezond te bewegen. Na twaalf weken kijkt uw fysiotherapeut samen met u naar de resultaten van het beweegprogramma. De fysiotherapeut adviseert u dan welke vormen van bewegen het beste bij u passen en wat voor u mogelijk is.

#### 'Met bewegen minder benauwdheid'

*'Mensen met COPD worden door inspanning benauwder. Dat weerhoudt ze ervan in beweging te blijven. Maar wie minder beweegt, wordt minder fit en heeft meer energie nodig voor dagelijkse dingen. Als die bewegingen al een hele opgave zijn, staat je hoofd al helemaal niet naar extra bewegen. En zo worden mensen steeds benauwder, gaan ze nog minder bewegen en kunnen ze steeds minder. Een beweegprogramma op maat kan mensen met COPD helpen om deze spiraal te doorbreken.'*

Carine Alders,  
Programmamanager Autonomie Astma Fonds

**Minder benauwdheid en beter ademen, uw fysiotherapeut helpt**