

COPD, bewegen en fysiotherapie

COPD is de afkorting van [Chronic Obstructive Pulmonary Disease](#). In het Nederlands vertaald betekent dit chronisch obstructieve longziekte: een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem. Praktisch houdt het in dat het hebben van deze aandoening er voor zorgt dat boodschappen doen, een lange wandeling maken en met de kinderen dollen veel meer moeite kost.

Klachten

Van alle gevolgen die COPD met zich meebrengt, is kortademigheid voor de meeste mensen de meest storende. De lucht binnen- en buitenshuis heeft daar direct invloed op. Door harde wind, regenachtig weer, kou en luchtverontreiniging nemen de klachten vaak toe. Mist bijvoorbeeld bestaat uit kleine waterdruppeltjes die direct op de longen slaan. Het gevolg is dat u sneller kortademig of moe wordt en door minder actief te zijn gaat de conditie geleidelijk achteruit. “Ineens” constateert u dat u de trap niet meer op komt zonder tussendoor te pauzeren. Of dat u bijvoorbeeld helemaal buiten adem bent na een fietstochtje. Mogelijk heeft u daardoor het idee dat u nu weinig meer kunt ondernemen. Of heeft u de neiging veel minder te gaan bewegen, omdat dát nou net voor die vervelende benauwdheid zorgt.

Bewegen geeft lucht

Beweging zorgt voor een betere conditie. Door actiever te zijn kunnen ademhalingsklachten verminderen doordat de spiercellen leren omgaan met minder zuurstof. Het resultaat van meer bewegen is dat u weer actiever kunt worden met minder zuurstof. Dit maakt dus dat voldoende beweging juist erg belangrijk is, als u COPD heeft. Soms is het ook nodig om uw tempo en dagindeling aan te passen waardoor uw uithoudingsvermogen en spierkracht uiteindelijk verbeteren. Door efficiënt om te gaan met uw energie kunt u juist wel de leuke dingen gewoon blijven doen.

Hulp bij bewegen

Actiever worden kan in eerste instantie tegenvallen. De benauwdheid kan eerst toenemen. Na een aantal weken leert het lichaam omgaan met de hoeveelheid zuurstof en merkt u dat u zich beter voelt en de kortademigheid vermindert. Daarom is het slim om uw beweegpatroon geleidelijk aan te passen. De fysiotherapeut met specifieke deskundigheid op het gebied van COPD kan hierbij helpen. De fysiotherapeut neemt uw beweegpatroon met u door en neemt een wandeltest af. U ontvangt tips en meer inzicht in het eigen beweegpatroon.

Vergoeding fysio bij COPD ketenzorg

Uw huisarts neemt deel aan het ketenzorgprogramma COPD van Ketenzorg Friesland. COPD patiënten die deelnemen aan ketenzorg hebben jaarlijks recht op:

- een beweegadvies: gesprek over de belemmeringen tot bewegen, u krijgt advies over uw mogelijkheden om meer te bewegen;
- een beweegconsult: dit consult bestaat uit een intake en een wandeltest;
- drie controleconsulten gericht op ondersteuning en controle; door middel van o.a. een wandeltest wordt uw conditie gecontroleerd.

De kosten van deze hulp worden volledig vergoed en gaan niet ten koste van uw eigen risico¹.

Beweegprogramma

Naast de aangeboden consulten bij COPD ketenzorg is in diverse fysiotherapiepraktijken speciaal voor mensen met COPD een beweegprogramma ontwikkeld. Tijdens zo'n programma begeleidt de fysiotherapeut u op een verantwoorde manier naar een actievere leefstijl. In tegenstelling tot de vergoeding voor ketenzorg COPD worden deze programma's niet altijd door de zorgverzekeraar vergoed. Informeer bij uw fysiotherapeut of deze vorm van bewegen bij u past. Informatie over vergoedingen van dergelijke programma's kunt u vinden in de polisvoorwaarden van uw zorgverzekeraar.

¹ Deze vergoeding geldt voor 2016, afspraken kunnen jaarlijks wijzigen, afhankelijk van de overeenkomst tussen Ketenzorg Friesland en de zorgverzekeraars.