

Wat is COPD?

COPD is een longziekte die niet meer overgaat. We noemen dat ook wel een chronische longziekte.

COPD is een Engelse afkorting waaronder verschillende longziekten vallen. De belangrijkste zijn chronische bronchitis en longemfyseem.

KLACHTEN

Bij COPD kunt u last hebben van hoesten, slijm, benauwdheid en een piepende ademhaling. In het beginstadium van de aandoening is deze benauwdheid er alleen bij zware lichamelijke inspanning zoals hardlopen of tegen de wind in fietsen. Wanneer de COPD ernstiger wordt kunnen de klachten ook aanwezig zijn bij dagelijkse activiteiten zoals traplopen of uzelf aankleden.

De klachten zijn niet altijd even erg. Veel mensen met COPD hebben 's nachts en 's ochtends meer last dan de rest van de dag. De klachten kunnen ook erger worden doordat u in aanraking komt met bepaalde prikkels zoals (sigaretten-) rook, mist, parfum of koude lucht.

OORZAKEN

De belangrijkste oorzaak van COPD is roken. Zeker 8 op de 10 mensen met COPD krijgt deze ziekte door jarenlang roken. Andere oorzaken zijn luchtvervuiling, slecht behandeld astma, veel longontstekingen of een erfelijke ziekte.

WAT KUNT U DOEN

Indien u rookt, allereerst stoppen met roken! Uw longen gaan dan veel minder snel achteruit. Stoppen vermindert ook de klachten zoals hoesten en benauwdheid. Probeer ook te voorkomen dat u rook van anderen inademt. Medicijnen kunnen de ziekte niet genezen, maar kunnen er wel voor zorgen dat u minder hoest en minder benauwd bent. Ook beschermen ze uw longen zodat ze minder gevoelig zijn voor prikkels.

BEWEGEN

Daarnaast is bewegen belangrijk. U krijgt een betere conditie en o.a. sterkere spieren. U wordt daardoor minder benauwd, u voelt zich fitter, minder snel moe en uw fysieke prestaties zullen toenemen.

VOEDING

Voldoende en juiste voeding is erg belangrijk bij COPD. Bewegen in combinatie met een goede voeding, helpt u om uw conditie op te bouwen en sterkere spieren te ontwikkelen.

AdFysio De Lier biedt in samenwerking met Vitae Voedingsadviesbureau een beweeg- en voedingsprogramma aan voor mensen met COPD.

STAP 1 : Eerste gesprek en testen

Tijdens de intake met de fysiotherapeut wordt u gevraagd een aantal vragenlijsten in te vullen en zult u een aantal fysieke testen uitvoeren. Tevens worden er persoonlijke haalbare doelen gesteld. De intake van de diëtist bestaat uit het invullen van een vragenlijst en een eetverslag. Zij zal samen met u een haalbaar voedingspatroon samenstellen dat is afgestemd op uw persoonlijke situatie.

STAP 2a : Beweegprogramma COPD

In een groep van maximaal 6 mensen wordt onder begeleiding van een fysiotherapeut het beweegprogramma uitgevoerd. In 12 weken doorloopt u een schema waarin de belasting geleidelijk wordt opgebouwd. U traint 2x per week een uur. Er wordt aandacht besteed aan het opbouwen van conditie en spierkracht. Daar waar nodig, is er ook aandacht voor zaken die specifiek zijn voor COPD, zoals ademhalings technieken en technieken om slijm gemakkelijker kwijt te raken. Belangrijk is vooral dat u plezier beleeft aan het bewegen.

STAP 2b : Dieet- en voedingsprogramma COPD

Met de andere deelnemers uit de groep leert u in drie bijeenkomsten meer over de relatie tussen COPD en voeding. U krijgt meer inzicht in voedingsstoffen en leert hoe voeding u helpt om uw conditie te verbeteren.

STAP 3 : Dagelijks bewegen

Na het beweegprogramma worden de resultaten geëvalueerd. U krijgt advies over welke vorm van bewegen het best bij u past, en hoe u dit kan inpassen in uw dagelijks leven.

