

## WAT KUNT U ZELF DOEN?

# BEWEGEN

Ook voor mensen met COPD is het belangrijk om te bewegen. Hierdoor blijft uw conditie en spierkracht op peil.



Voorbeelden van bewegen zijn wandelen, tuinieren, fietsen, of yoga beoefenen.



Heeft u ernstig COPD of angst om te bewegen, dan is het belangrijk dat een fysiotherapeut met kennis van longziekten u begeleidt. Samen kijkt u hoeveel u nog kunt bewegen. Informeer bij uw zorgverkeeraar of u de kosten vergoed krijgt.

### DE VOORDELEN VAN BEWEGEN MET COPD

- » Uw klachten nemen af.
- » Uw conditie wordt beter.
- » U bent minder snel benauwd.
- » Uw dagelijkse bezigheden gaan makkelijker.
- » U krijgt meer energie.
- » Uw spieren en botten worden sterker.
- » U slaapt beter.
- » U voelt zich meer ontspannen.
- » U herstelt sneller van griep of verkoudheid.
- » U heeft een kleinere kans op een longaanval of ziekenhuisopname.
- » U heeft een grotere kans om te blijven werken.



### VINDT U HET LASTIG OM ELKE DAG TE BEWEGEN?

Maak dan gebruik van een speciaal beweegprogramma voor mensen met COPD. U krijgt dan in een groep voorlichting en traint onder begeleiding. De training is gericht op verbetering van uw conditie, ademhaling, ontspanning en het ophoesten van slijm. Check uw vergoeding bij uw zorgverzekering.