

De eerste bijeenkomst van het Longpunt Waterland in 2019

Deze keer stond de bijeenkomst in het teken van bewegen bij een longziekte. De presentatie onder de titel "Waarom bewegen bij een longziekte" werd gegeven door Bob Nuij, fysiotherapeut.



Hij werkt sinds 2004 actief met longpatiënten. Hij is werkzaam bij FysioConsult Purmerend in Medisch Centrum Novawhere en is voorzitter van het Netwerk Longfysiotherapie Waterland. Hier zijn 14 fysiopraktijken aangesloten die twee maal per jaar overleg hebben, samen met het ziekenhuis.

Wat is COPD?

COPD (chronical obstructive pulmonary disease) is een longziekte waarbij de longen zijn beschadigd. Daardoor is ademen moeilijker en is er minder energie. COPD komt voor als chronische bronchitis en longemfyseem. Bij COPD is sprake van een blijvende vernauwing van de luchtwegen. Wat iemand zelf kan doen bij COPD is op de eerste plaats: voldoende bewegen. Daarnaast is voldoende rust/slapen aan te bevelen, alsmede gezond eten, slim omgaan met de eigen energie en een goed gebruik van de verstrekte medicijnen.

Wat is astma?

Astma is een ontsteking van de longen. Deze ontsteking is blijvend. Dat houdt in, dat er altijd kleine ontstekingen in de longen zijn, die veel klachten met zich meebrengen. De longen zijn dan erg gevoelig voor prikkels, zoals huisstofmijt, geuren, huisdieren, rook, het weer, hooikoorts en luchtvervuiling. net als bij COPD, beweeg voldoende, neem voldoende rust/slaap voldoende, eet gezond, ga slim om met de eigen energie en gebruik de medicijnen op de juiste manier. Bij astma is de vernauwing van de luchtwegen tijdelijk, in tegenstelling tot bij COPD.

Veel voorkomende problemen bij longziekten zijn:

- Benauwdheid
- Hoesten
- Sputum (slijm)
- Vermoeidheid
- Beperkingen in dagelijkse activiteiten
- Wisselende dagen in het functioneren
-

Bij een **longaanval** is de benauwdheid meer dan normaal en is sprake van kortademigheid. Ook wordt er vaker gehoest dan anders, is er meer slijm of dikker slijm dan normaal en is het slijm grijzer, groener of bruiner dan anders. De ademhaling is piepend en de patiënt is vermoeid en niet in staat de dagelijkse activiteiten normaal uit te voeren.

Gevolgen van te weinig bewegen

Als iemand (te) weinig beweegt, dan ontstaat er een minder goede functie van het hart, neemt de spierkracht af, evenals de botdichtheid. Door (te) weinig te bewegen is er minder ontspanning en nemen sommige functies in het systeem van het lichaam af, waardoor onder andere suikerziekte en hoge bloeddruk kunnen ontstaan.

Wanneer is er (te) weinig beweging?

Om een goede gezondheid te behouden is de **norm** om tenminste **vijf dagen** per week **30 minuten** matig intensieve lichaamsbeweging te hebben.

Voor kinderen, jongeren en mensen met overgewicht is het gewenste aantal minuten per dag tenminste 60.

Of aan deze norm wordt voldaan hangt af van de duur (totaal 30 of 60 minuten in blokjes van 10 minuten bewegen, de frequentie (dus minimaal vijf dagen per week) en de intensiteit (iets hogere hartslag en ademhaling, dus stevig doorwandelen, iets harder op de pedalen trappen of eens flink achter de hond aanrennen).

Hierbij worden drie groepen onderscheiden:

- inactieven halen geen enkele dag per week 30 minuten matig intensieve beweging;
- de semi-actieven; de groep die wel een aantal dagen per week 30 minuten matig intensief bewegen, maar niet aan de norm voldoen;
- normactieven zijn vijf dagen of vaker actief per week

Naast deze norm is er ook nog de **Fit norm**.

Om een goede conditie van het hartvaatstelsel te bewerkstelligen is **drie** maal per week tenminste **20 minuten** intensieve lichaamsbeweging nodig (door bijvoorbeeld te sporten).

Hierbij worden opnieuw drie groepen onderscheiden:

- niet-fit (niet of enkele keren per jaar zwaar inspannend actief),
- semi-fit (wel regelmatig zwaar inspannend actief, maar minder dan drie maal per week),
- normfit (3 of meer keren per week tenminste 20 minuten intensieve lichamelijke activiteiten).

Wat zijn nu de gevolgen van bewegen?

Een gevolg waaraan sommige mensen misschien niet direct zullen denken, is een betere functie van de hersenen. Maar ook een gezonder hart, sterkere botten, een betere lichaamshouding en een betere spijsvertering kunnen het gevolg zijn. Bewegen levert ook meer ontspanning, meer energie en meer lucht op.

Een doel stellen

Om meer te gaan bewegen, kun je een doel stellen. Een doel stellen geeft je motivatie en een richting. Ook helpt het om een plan te maken; het bereiken van het gestelde doel geeft je resultaten, waardoor je trots kunt zijn op wat er is bereikt. Ook geeft het meer zelfvertrouwen.

Een doel kun je stellen door het op de eerste plaats persoonlijk en meetbaar te maken. Ook is het handig om een doel te stellen dat acceptabel en realistisch is. Tenslotte hoort heur bij te bepalen wanneer dat doel bereikt zou moeten zijn.

Kortweg kun je een doel stellen door middel van het adagium **SMART** (specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch, tijdgebonden).

Voorbeelden van doelen zouden kunnen zijn:

- Binnen 3 maanden wil ik met minder moeite boodschappen kunnen doen
- Over 3 maanden wil ik 5 dagen per week 30 minuten per week kunnen wandelen
- Na 6 weken wil ik 2 trappen op kunnen lopen
- Over 3 maanden wil ik op de elektrische fiets naar Volendam kunnen fietsen
- Met kleindochter naar de markt
- Gewicht verliezen
- Verhuizen
- Een langere grottentocht maken dan de vorige keer
- Met een omweg naar de supermarkt fietsen
- Langer zelfstandig blijven

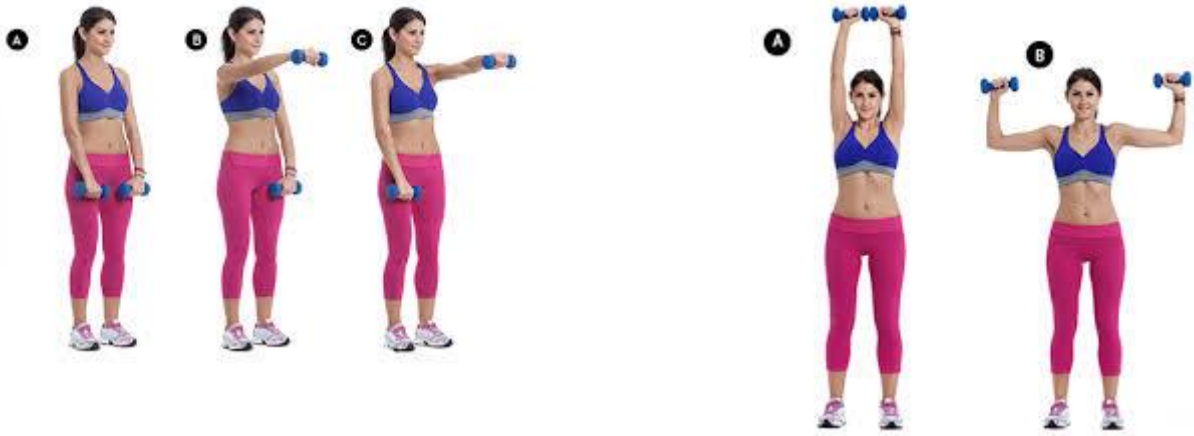
Uiteraard is deze opsomming niet volledig en kan iedereen voor zichzelf de doelen stellen die gewenst worden. Als die doelen maar positief zijn!

Voorbeelden om het gekozen doel te bereiken kunnen zijn:

- Vaker wandelen
- Vaker de fiets pakken
- Een hometrainer aanschaffen
- Oefeningen voor sterkere spieren
- Extra begeleiding van een trainer of fysiotherapeut
-

Enkele voorbeeld oefeningen:





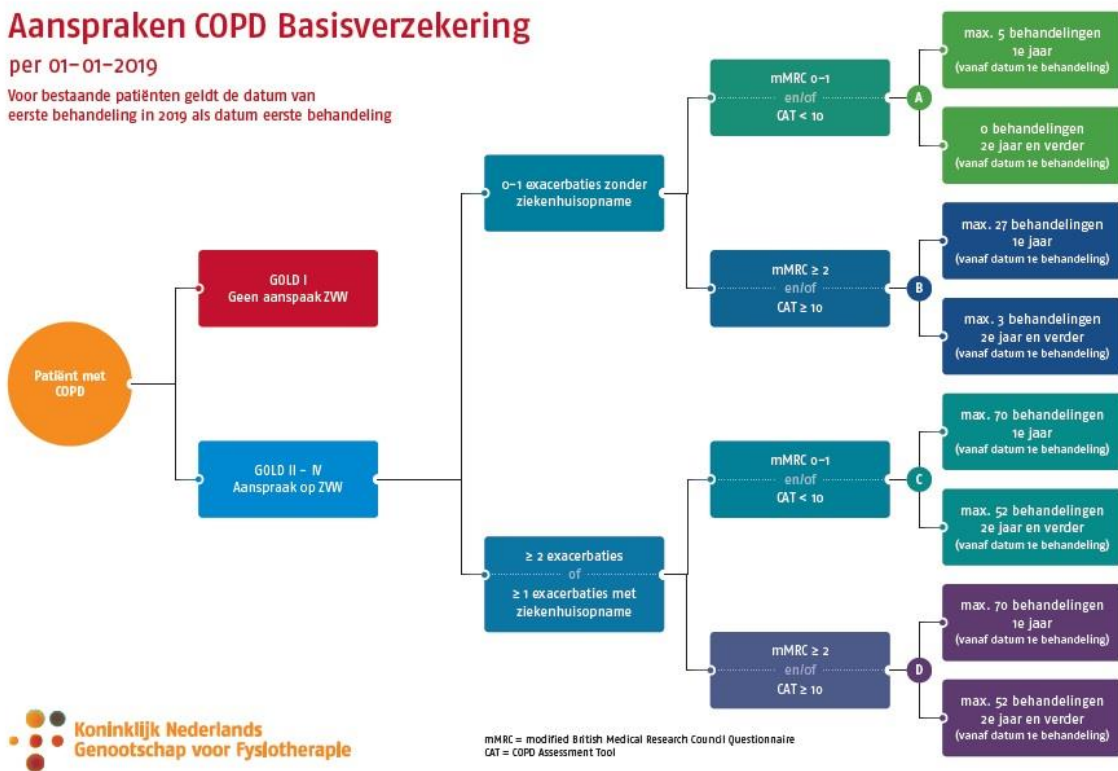
COPD en fysiotherapie met ingang van 1 januari 2019.

Met ingang van 1 januari 2019 is het onder bepaalde voorwaarden mogelijk gemaakt om fysiotherapie vanuit de basisverzekering vergoed te krijgen. Om dit inzichtelijk te maken is onderstaand schema opgesteld.

Aanspraken COPD Basisverzekering

per 01-01-2019

Voor bestaande patiënten geldt de datum van eerste behandeling in 2019 als datum eerste behandeling



Tenslotte

De volgende bijeenkomst is op 28 februari 2019. Dan kunnen de deelnemers kennismaken met mondharmonica therapie, die kan helpen bij COPD en astma. De presentatie is in handen van John Banen van de mondharmonica therapie groep Almere.

De koffie en thee staan dan klaar. Inlopen vanaf 13.30 uur, begin presentatie 14.00 uur. Plaats van handeling, zoals altijd: Wijkplein Where, Triton 73, 1443 BM Purmerend.