



SAMEN GEZOND

GEZONDE INFORMATIE VAN GEZONDHEIDSCENTRA
DE KROONSTEEN EN DE VUURSTEEN

INFORMATIE WINTER 2018



Fysiotherapeute Ryan van Baal en apotheker Marco Lourens met een COPD-trainingsgroepje.

BETERE CONDITIE VERLICHT COPD-KLACHTEN

Mensen met COPD hebben een longaandoening waarbij sprake is van verslapping van de luchtwegen en versterkte slijmvorming. Bij meer dan 50% van de COPD-patiënten is roken de oorzaak van hun ziekte. Als je voor je dertigste met roken stopt, is de kans op COPD kleiner. En hoe sneller je bij de eerste klachten met de behandeling start, des te meer resultaat is er te behalen.

COPD is een ziekte die in principe niet te genezen is, maar de klachten zijn vaak wel te verlichten. Mensen met COPD worden gediagnosticeerd door de huisarts of de longarts.

Krachtraining en conditieverbetering

Fysiotherapeuten Ryan van Baal van Fysiotherapie&Sport De Kroonsteen en Sander Verhaar van MMFysio behandelen in hun praktijk in Malden en Molenhoek mensen met COPD en astmatische aan-

doeningen. Ryan en Sander zijn aangesloten bij het COPD-netwerk waar fysiotherapeuten uit de regio vier keer per jaar worden bijgeschoold over de laatste ontwikkelingen in het vakgebied.

“COPD is een ziekte die helaas niet kan genezen, maar wel verergeren. Noodzakelijk is om te blijven bewegen!”

Ryan: “Tijdens onze behandeling leren we cliënten allereerst goed adem te halen en hoe ze vastzittend slijm beter kunnen ophoesten. Dat verlicht al enigszins. Vervolgens gaan we werken aan het verbeteren van de kwaliteit van leven door conditie- en krachtraining in groepjes in de trainingszaal. Mensen met COPD zijn snel buiten adem en bewegen daardoor



Van woensdag 6 maart tot/met zondag 14 april 2019. Doet u mee? Bekijk de voordelen al eens op www.ikpas.nl

minder. Dat kan ook leiden tot hart- en vaatziekten of zwaarlijvigheid. Met training proberen we die vicieuze cirkel te doorbreken. In de trainingszaal in De Kroonsteen 1 is ook een Alter-G trainingsapparaat aanwezig dat 40% tot 80% van

“Je ziet dat door te oefenen veel verbetering te behalen is.”

de zwaartekracht overneemt. Hierdoor kunnen cliënten, die de loopband te zwaar vinden, veel gemakkelijker lopen.”

Medicatie screening en voedingsadvies

Ook de praktijkondersteuner huisarts (POH) en huisarts maakt deel uit van het COPD-team. De POH controleert de mate

van COPD, bespreekt de medicatie en ervaren ziektelast en stimuleert de patiënt tot een gezondere leefstijl.

Daarnaast doet de apotheker een jaarlijkse medicatie screening. Marco Lourens: “Het is belangrijk om jaarlijks het medicatiegebruik tegen het licht te houden. Na jarenlang gebruiken kunnen er gebruiksfoutjes insluipen waardoor het geneesmiddel minder effect kan hebben. Daarom bespreken we een keer per jaar met patiënten voor of tijdens de training hoe ze de inhalator goed moeten gebruiken. Dat kan natuurlijk ook bij ons in de apotheek. Mochten er aanpassingen nodig zijn in de medicatie, dan overleggen we met de praktijkondersteuner of de huisarts.”

Mensen met COPD lijden soms aan zwaarlijvigheid maar kunnen ook te mager zijn. In beide gevallen kan Baseline Voedingsadviesburo een advies geven. Alle mensen met COPD hebben extra eiwitten nodig om

spiermassaverlies te voorkomen en het effect van krachttraining te verhogen. De diëtist kan precies berekenen hoe hoog de behoefte is aan de verschillende voedingsstoffen en vertalen in praktische adviezen. Mensen met COPD of astmatische klachten kunnen een afspraak maken met de huisarts voor een longfunctieonderzoek.

“De begeleiding door zeer betrokken fysiotherapeuten is uitstekend: je wordt aangemoedigd en afgeremd.”

Binnen de locaties van Gezondheidscentra Samen Gezond is een team stand-by om COPD-patiënten te adviseren, te behandelen, te begeleiden en te trainen.

HUP IN DE BENEN

De feiten verjaren niet. Terwijl grijze haren toenemen verliezen we spiermassa met zo'n 2% per jaar. Tot wel 40% van de spiermassa is verdwenen op de 70ste verjaardag.

De botdichtheid neemt af wat de kans op botfracturen verhoogt. Daarnaast krijgen we een lagere reactiesnelheid. We struikelen eerder als we ouder worden en houden hier gemiddeld vaker letsel aan over. 69.700 Mensen zijn in 2017 met ernstig letsel behandeld op de Spoedeisende Hulp, dat is 190 per dag.

Maar, er is wat aan te doen!

7 DINGEN DIE U TOCH AL DOET, NU NET EVEN ANDERS

Om met de deur in huis te vallen ... herstel: om niet te vallen. Want met een beetje beweging blijft u langer op de been. Hieronder vindt u 7 suggesties. Om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die u dus geen extra tijd kosten. **Hup, in de benen.**

VOETSIE
Tijdens aankleden.

Op uw tenen staan. 5 keer.

Wastafel beetpakken. Voeten bij elkaar. Wastafel loslaten. 10 sec. poetsen.

POETS-TOETS
Tijdens tandenpoetsen.

Arm strekken en naar voren reiken. 5 keer met links. 5 keer met rechts. Dan koffie.

KOFFIEPAKKEN
Tijdens koffietijd.

BELSPEL
Tijdens bellen.

Tenen krachtig buigen. En ontspannen. 5 keer.

Tip: kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.

Linkerbeen strekken. 10 keer 10 sec. Rechterbeen strekken. 10 keer 10 sec.

THUISSPORTER
Tijdens zitten.

Aanrecht vasthouden. Lopen als een koorddanser. 3 keer heen en weer.

GAANRECHT
Tijdens koken.

Opstaan zonder handen. 5 keer achterelkaar, 3 keer per dag.

PLAATSMAKER
Tijdens opstaan.



GEZONDHEIDSCENTRUM **DE KROONSTEEN 1 EN 8**
SCHOOLSTRAAT 8
6581 BG MALDEN

KLOOSTERHOF 1
6581 BT MALDEN



GEZONDHEIDSCENTRUM **DE VUURSTEEN**
PRINSENWEG 6
6584 AZ MOLENHOEK