



**benefit**  
www.leefzoalsjewilt.nl

**benefit**

Schipbeekstraat 24 | 7607 LS Almelo  
T 0546 - 538050 | E info@leefzoalsjewilt.nl  
www.leefzoalsjewilt.nl

**benefit**



## ondersteuning bij **COPD** leef weer zoals je wilt

U heeft COPD, een aandoening die veel gevolgen voor u kan hebben. Uw arts heeft u daarover uitgebreid geïnformeerd. U zult waarschijnlijk uw leefstijl moeten aanpassen, maar hoe zorgt u daarvoor?

U heeft COPD, een aandoening die veel gevolgen voor u kan hebben. Uw arts heeft u daarover uitgebreid geïnformeerd. U zult waarschijnlijk uw leefstijl moeten aanpassen, wellicht moet u medicijnen gebruiken. En waarschijnlijk is u ook verteld hoe belangrijk het is om regelmatig te bewegen en een goede conditie te hebben. Maar hoe zorgt u daarvoor? Hoe kunt u op een gezonde manier bewegen als u COPD heeft?

*Benefit Beweegprogramma's kunnen u daarbij prima ondersteunen. Wij bieden u een programma dat optimaal gebruik maakt van uw vermogen om te herstellen. Het programma is niet gericht op tijdelijke klachtenverlichting, maar op duurzame verbetering. Samen met u bepalen we uw doelen, zodat u na afloop van het programma weer kunt leven zoals u dat wilt. Dat is de belofte die Benefit doet en met uw inzet ook waarmaakt: leef zoals je wilt!*

### Hoe werken we?

Als u besluit een Benefit Beweegprogramma te volgen, brengen we als eerste uw lichamelijke conditie in kaart: u doet een wandel- of fietstest en we doen een aantal krachtmetingen. Ook stellen we gezamenlijk vast wat u met het programma wilt bereiken. Op basis daarvan stellen we duidelijke doelen en maken we een haalbaar stappenplan. Tijdens trainingen leert u hoe u met het stappenplan moet werken en ook hoe u daar thuis mee om kunt gaan. U traint in een kleine groep van maximaal 5 personen, waarbij u van elkaars ervaringen kunt leren. Omdat geen mens hetzelfde is, heeft elk programma een sterk individueel karakter. Uw eigen vermogen om de aandoening de baas te worden is de kern van het gehele Beweegprogramma. We vragen veel van u, maar u staat er niet alleen voor: wij ondersteunen u krachtig!

### Hoe ziet het Beweegprogramma eruit?

Afhankelijk van uw mogelijkheden kiezen we voor activiteiten waarbij u veel spiergroepen tegelijk gebruikt, zoals lopen, fietsen en roeien, óf het accent komt te liggen op kracht-oefeningen voor afzonderlijke spiergroepen. Van beide activiteiten is aangetoond dat ze een gunstige invloed hebben op COPD. Afhankelijk van uw conditie en uw doelstelling duurt het programma 14 tot 38 weken. Eventueel kunnen er ook nog individuele behandelingen toegevoegd worden.

### Waarom Benefit Beweegprogramma's?

Uit onderzoek blijkt dat de Beweegprogramma's van Benefit werken. Bovendien werken we uitsluitend met hoog gekwalificeerde fysiotherapeuten. We durven u daarom de belofte te doen dat u uw behandeldoel zult halen en weer kunt leven zoals u dat wilt.

### Wat zijn de kosten?

Zorgverzekeraars vergoeden de Benefit Beweegprogramma's als u voldoende aanvullend verzekerd bent. Uw zorgverzekeraar kan u daarover meer informatie geven.

### Wilt u meedoen?

Als u mee wilt doen met onze Beweegprogramma's dan kunt u een afspraak maken met een praktijk die Benefit Beweegprogramma's aanbiedt. Deelname vindt plaats na verwijzing of overleg met uw huisarts, specialist, longverpleegkundige of praktijkondersteuner.

De contactgegevens van de gecertificeerde fysiotherapiepraktijken die een Benefit Beweegprogramma mogen geven vindt u op onze website [www.leefzoalsjewilt.nl](http://www.leefzoalsjewilt.nl).

Ook vindt u op die website meer informatie over onze werkwijze en andere Benefit Beweegprogramma's. Bellen voor meer informatie kan natuurlijk ook; het algemene informatienummer is 0546-538050.

