

COPD in de praktijk

Wijziging basisverzekering
en
COPD-oefeningen

Wie ben ik

Shahram Abbasi
fysiotherapeut en acupuncturist

Afza (Acupunctuur Fysiotherapie Zuid Amsterdam)

Basisverzekering 2025

- Wijziging basisverzekering vanaf 1 januari 2025
- Alle fysiotherapeutische behandelingen volledig vergoed
- COPD stadium GOLD 2 of hoger
- De behandelingen vallen onder het eigen risico
- Verwijzing van de huisarts of longarts is altijd nodig
- Fysiotherapeut bepaalt indicatie en behandelplan

COPD - oefeningen

Techniek om slijm op te hoesten: de 'Active Cycle of Breathing Techniques' (ACTB).

1. Ademhaling controleren
2. Diepe ademhalingsoefeningen
3. Huffen
4. Hoesten

Adviseer de meegegeven oefeningen minimaal 3 keer per dag te doen, ze duren ongeveer een kwartier.

COPD – oefening 1

Oefening 1 Ademhaling controleren

Luchtwegen ontspannen en kortademigheid en piepen verlichten.

- Leg je hand op je navel.
- Ontspan de schouders, laat ze hangen.
- Adem rustig in via de neus en voel de buik boller worden.
- Blaas vervolgens rustig uit via de mond en ontspan de buik.
- Doe dit ongeveer 6 keer.

COPD – oefening 2

Oefening 2 Diepe ademhalingsoefeningen

Lucht achter het slijm in de kleine luchtwegen krijgen.

- Ontspan je borst.
- Adem langzaam en diep in.
- Houd je adem ongeveer 3 seconden vast.
- Adem rustig uit totdat de longen leeg zijn. Druk de lucht er niet uit.
- Herhaal dit 3 tot 4 keer. Als je licht in het hoofd wordt (duizelig), voer dan opnieuw oefening 1 uit.

COPD – oefening 3

Oefening 3 Huffen

Huffen is vooral zinvol om het slijm uit de kleine luchtwegen naar de grote luchtwegen te krijgen.

- Adem rustig in.
- Adem krachtig en snel uit. Houd de keel en mond open. Deze techniek kun je vergelijken met wanneer je probeert een spiegel te laten beslaan met je adem.
- Huf 2 keer.

COPD – oefening 4

Oefening 4 Hoesten

- Adem rustig in
- Hoest krachtig. Zo nodig kan de buik ondersteund worden met een kussentje.
- Klaar?
- Als het slijm na deze oefeningen nog niet goed is opgehoest, doe je alle oefeningen nog een keer.

COPD-vragenlijst

- De Clinical COPD Questionnaire (CCQ) is een gezondheidsvragenlijst met 10 vragen.
- Meet de gezondheidstoestand van patiënten met luchtwegklachten als gevolg van COPD, longemfyseem of chronische bronchitis.
- De lijst kan zowel gebruikt worden om de afgelopen week als om de afgelopen 24 uur te meten.
- De versie met plaatjes voor analfabeten, blijkt ook bij geletterde patiënten een adequatere score te geven.
- Kies voor óf de geschreven versie óf de grafische om mee te werken. Dit omdat mensen op de grafische vragenlijst wat hoger blijken te scoren.



Vragen?