

Samen Fit

Samen Fit is een fitheidsprogramma waarin gestreefd wordt naar een zo goed mogelijke conditie voor mensen met longklachten/COPD. Hiervoor is training nodig. Voor opbouw en onderhoud van de spieren is een optimale voeding nodig. Deze twee onderdelen zijn verwerkt in het programma.

In het programma Samen Fit krijgt u een mix van persoonlijke begeleiding en groepsbijeenkomsten.

Op deze manier kan de begeleiding op maat gegeven worden én ondervindt u de stimulerende werking van de groep. U leert van elkaar.

Voor wie is het programma bedoeld

Voor mensen met longklachten / COPD

Hoe ziet het programma eruit?

- Bewegingsmodule:

Gedurende een jaar wordt u begeleid door de fysiotherapeuten. Zij hebben de opleiding van het KNGF (het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie) gevolgd om mensen met COPD te kunnen begeleiden met een speciaal beweegprogramma.

Het 1e half jaar vinden er individuele trainingen plaats. Voor de start wordt er een fitheidstest afgenomen met hierin een vraaggesprek en een onderzoek naar de conditie en kracht op dat moment. Hierna wordt er een persoonlijk oefenprogramma opgesteld waar u mee aan het werk gaat. Hierbij wordt u door de fysiotherapeuten begeleid.

De eerste 3 maanden oefent u 2x per week. Aan het eind van de 3e maand krijgt u opnieuw een fitheidstest om te kijken hoe het programma verloopt.

In de 4e t/m de 6e maand oefent u 1x per week 1 uur. Aan het eind van de 6e maand krijgt u weer een fitheidstest. Er wordt in deze maanden ook met u gezocht naar welke vorm van bewegen voor u plezierig en nuttig is. Na een half jaar worden in maand 7 t/m 12 twee hertesten en een eindevaluatie afgenomen.

- Voedingsmodule:

Gedurende een jaar wordt u begeleid door een diëtiste. Bij aanvang worden er 2 consulten afgesproken (bij de start en in week 2). Tijdens deze consulten zal de diëtiste uw voedingspatroon, energiebalans en voedingsvragen en verwachtingen met u doorspreken. Samen met u wordt een persoonlijk plan opgesteld. Indien nodig worden er gedurende het jaar extra individuele begeleidingsconsulten met u afgesproken.

Daarnaast worden 3 themabijeenkomsten georganiseerd (vooraf aan de training). De onderwerpen die dan besproken worden zijn: Tips bij moeheid, wat is de rol van medicatie op de voeding, tips voor inkopen (producten, snelle gezonde maaltijden).

Op het eind van het programma wordt een evaluatieconsult met u gepland. Hierbij wordt het effect van de voeding op uw conditie en/of gewicht geëvalueerd.

Kosten

- Bewegingsmodule:
U heeft een aanvullende verzekering voor fysiotherapie nodig bij uw verzekeringsmaatschappij om de behandelingen vergoed te krijgen (min. 28 behandelingen).
- Voedingsmodule:
De begeleiding van de diëtist is opgenomen in de zorgverzekering. Bij verwijzing van uw arts zijn er geen kosten aan deze module.
- Inschrijfgeld en eigen bijdrage
Het inschrijfgeld bedraagt € 50,- .

Samen Fit is een initiatief van:

Physioline, sportmedisch advies- en organisatiebureau en Voeding en Dieet, Thuiszorg Pantein

U kunt Samen Fit volgen bij:
Fysiotherapie Cuijk Centrum
Locatie; Sportcentrum de Kwel
St. Annastraat 1
5431 BE CUIJK
Telefoon: 0485-313205

Meer informatie

Wilt u meer informatie over deze cursus, bel dan met 0900-8803, optie 5.