

# BEWEGINGSPLAN



Iedereen met COPD klachten heeft baat bij goede lichaamsbeweging. Bij beweging hoeft u niet meteen te denken aan allerlei zware inspannende oefeningen, maar juist aan bewegingen als traplopen, hond uitlaten of boodschappen doen.

U kunt op eenvoudige wijze veel beweging in uw dagelijkse leven inbouwen. Belangrijk daarbij is om per week duidelijke haalbare doelstellingen voor uzelf te stellen. Onthoudt verder dat het effectiever is regelmatig te oefenen in plaats van af en toe langdurig te bewegen. Probeer dagelijks uw medicijnen te inhaleren, dit heeft een positief effect op uw ademhaling.

## **Doorzetten**

In het begin zijn de activiteiten misschien moeilijk. Probeer de oefening goed vol te houden en blijft u vooral doorgaan. Na enkele weken oefenen merkt u meestal dat het beter gaat. Daardoor kunt u de activiteiten veel langer volhouden.

In alle gevallen is het uitgangspunt dat u rekening moet houden met uw grenzen. Dit bewegingsplan kan u daarbij goed helpen.

# Activiteitschema

Start dag en maand:

Welke activiteit:

Week:

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

Medicatie  
ingenomen

Heb zelfs meer  
activiteiten gedaan

Heb de activiteit  
gedaan

Het lukte met  
gemak

Het lukte zonder  
teveel moeite

Het lukte met  
veel moeite

Het lukte niet

Notities:



# Hoe gebruik ik het Luchtpunt Bewegingsplan?



Voordat u start met het Bewegingsplan is het verstandig om eerst deze tips goed door te lezen en ter harte te nemen:

- Bedenk een activiteit die u elke dag kunt doen en waarin u normaal gesproken belemmerd wordt door kortademigheid.
- Houd het vooral simpel, dit kan stofzuigen zijn, een half uur rustig zwemmen of een blokje om.
- Luchtpunt heeft veel tips voor oefeningen. Deze zijn te vinden op de site **[www.luchtpunt.nl](http://www.luchtpunt.nl)**
- Zorg dat u dagelijks uw medicijnen inhaleert. Hierdoor krijgt u meer ruimte om te ademen en dit heeft een positief effect op uw uithoudingsvermogen.
- Geef iedere dag aan of het gelukt is de oefening uit te voeren, in welke mate en op welk niveau u deze oefening heeft uitgevoerd.
- Zo kunt u iedere week bijhouden of en hoe u vooruit gaat. Dit kunt u eventueel met uw arts bespreken.
- Probeer deze activiteit minimaal 6 weken vol te houden.

U zult binnen enkele weken duidelijk verschil gaan merken en zien!

Ga ook na deze 6 weken door of kies een andere activiteit.



Als u deze beweegtips gebruikt, dan kunnen uw chronische longaandoening en sportief bewegen uitstekend samengaan:

- Bouw duur en frequentie geleidelijk op.
- Voordat u aan de activiteit begint; adem een paar keer diep in en uit.
- Let op uw houding tijdens de activiteit. Probeer, afhankelijk van de oefening, zoveel mogelijk rechtop te staan.
- Begin met een warming-up door voorzichtig een aantal rekoefeningen te doen.
- Probeer de activiteit zo uit te voeren dat u merkt dat u extra inspanning levert.
- Rust even uit, als het te inspannend wordt.
- Zorg dat u niet teveel afkoelt: ga na het sporten niet bezweet naar buiten.
- Beweeg op zoveel mogelijk dagen van de week.
- Doe regelmatig ademhalingsoefeningen: adem diep door uw neus in en adem door uw mond uit terwijl u de lippen tuit.
- Overleg eventueel met uw arts voor u intensief gaat bewegen.

# Activiteitschema

Start dag en maand:

Welke activiteit:

Week:

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

Medicatie  
ingenomen

Heb zelfs meer  
activiteiten gedaan

Heb de activiteit  
gedaan

Het lukte met  
gemak

Het lukte zonder  
teveel moeite

Het lukte met  
veel moeite

Het lukte niet

Notities:

# Activiteitschema

Start dag en maand:

Welke activiteit:

Week:

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

Medicatie  
ingenomen

Heb zelfs meer  
activiteiten gedaan

Heb de activiteit  
gedaan

Het lukte met  
gemak

Het lukte zonder  
teveel moeite

Het lukte met  
veel moeite

Het lukte niet

Notities:



# Activiteitschema

Start dag en maand:

Welke activiteit:

Week:

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

Medicatie  
ingenomen

Heb zelfs meer  
activiteiten gedaan

Heb de activiteit  
gedaan

Het lukte met  
gemak

Het lukte zonder  
teveel moeite

Het lukte met  
veel moeite

Het lukte niet

Notities:

# Activiteitschema

Start dag en maand:

Welke activiteit:

Week:

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

Medicatie  
ingenomen

Heb zelfs meer  
activiteiten gedaan

Heb de activiteit  
gedaan

Het lukte met  
gemak

Het lukte zonder  
teveel moeite

Het lukte met  
veel moeite

Het lukte niet

Notities:

# Activiteitschema

Start dag en maand:

Welke activiteit:

Week:

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

Medicatie  
ingenomen

Heb zelfs meer  
activiteiten gedaan

Heb de activiteit  
gedaan

Het lukte met  
gemak

Het lukte zonder  
teveel moeite

Het lukte met  
veel moeite

Het lukte niet

Notities:

# Activiteitschema

Start dag en maand:

Welke activiteit:

Week:

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

Medicatie  
ingenomen

Heb zelfs meer  
activiteiten gedaan

Heb de activiteit  
gedaan

Het lukte met  
gemak

Het lukte zonder  
teveel moeite

Het lukte met  
veel moeite

Het lukte niet

Notities: