

Programma voor mensen met milde longklachten

Voor wie?

- ☐ Mensen met benauwdheid bij inspanning.
- ☐ Mensen die ook hun leefstijl willen verbeteren.
- ☐ Mensen die mee kunnen doen aan de groepstrainingen.*
- ☐ Mensen die de Nederlandse taal redelijk begrijpen.
- ☐ Mensen met een verwijzing van de huisarts.**
- ☐ Mensen die 3 maanden beschikbaar zijn voor het hele programma.

* Niet geschikt voor mensen die een loophulpmiddel nodig hebben.

** Op de verwijzing van de huisarts moet de **GOLD-classificatie** staan.



Longfit Haaglanden

LONGFIT HAAGLANDEN LOCATIES

M&O Fysiotherapie

Mimosastraat 4 & 14, Den Haag

Fysiofit Leefstijlcentrum Haaglanden

Cornelia de Langeweg 93, Den Haag

Fysiofit Ruijsdaelstraat Ruijsdaelstraat 15, Den Haag

070 354 6309
info@fysiofit.com
www.fysiofit.com

070 368 8957
info@mnofysio.nl
www.mnofysio.nl



WAT IS HET?

Luchtwerk, Haagse Longen en huisartsen Den Haag HADOKS hebben samen een programma gemaakt voor mensen met COPD (vanaf GOLD 2) en milde longklachten. Het programma duurt 3 maanden.

Na de aanmelding met verwijsbrief** plannen we een intake met een longfysiotherapeut om te kijken of je mee kunt doen.

Je krijgt ook een losse intake met een diëtist.

Daarna vindt er een groepsbijeenkomst plaats met een diëtist, stoppen-met-roken coach, buurtportcoach, fysiotherapeut, apotheker en huisarts.

Vervolgens ga je 2x in de week trainen met een longfysiotherapeut voor een periode van 2 maanden.

De maand daarna komt u 1x per week bij de longfysiotherapeut. Het andere sportmoment doe je in de wijk of bij de buurtportcoach.

We plannen evaluaties in na 3 maanden en 12 maanden.



KOSTEN

*Het programma wordt betaald vanuit de basisverzekering. Je betaalt **wel** je eigen risico van de zorgverzekering.*

PROGRAMMA

