



Wandelen is een eenvoudige, goedkope en doeltreffende manier om de kwaliteit van leven van mensen met COPD te vergroten. En het is nog leuk om te doen ook. Brengt u ook beweging in de praktijk?

In de winter helpt de Bas van de Goor Foundation zorgverleners met het opzetten van lokale wandelchallenges. In het voorjaar van 2020 starten de wandelingen en trainen we voor de finale op 26 september 2020. Bent u erbij?

Kijk op www.nationaleCOPDchallenge.nl voor meer informatie.

Vragen?

Neem contact op met ons via copd@bvdgf.org of bel 085 06 05 632.

mede mogelijk gemaakt door



‘Tijdens het wandelen hebben we veel steun aan elkaar’



Joke is deelnemers aan de Nationale COPD Challenge. Jokes verhaal laat zien wat deze interventie haar oplevert en hoe u hierin het verschil kunt maken.

‘COPD heeft mijn leven heel erg veranderd. Veertig jaar lang heb ik veel gerookt, ik heb het dus zelf verpest. Ontzettend jammer, maar je hebt er niets aan om in de put te gaan zitten. Liever genoot ik van mijn (klein)kinderen. Zittend, dat wel. Ik had vaak longontsteking, waardoor ik steeds aan de antibiotica en prednison moest. Bij alles wat ik deed, was ik stikbenauwd. Mijn man en zoons zeiden de hele dag: ‘Ga nou maar even zitten, wij doen het wel!’ Voordat ik het wist, zat ik alleen nog maar.

De grote ommezwaai kwam toen ik drie jaar geleden in het AMC naar een lezing ging over bewegen en COPD. De boodschap was duidelijk: door te bewegen kun je ondanks de COPD toch vooruitgaan. Dat daagde me uit om verder te lopen dan heen en weer naar de keuken voor een bakje koffie. En het hielp! Ik kon steeds een stukje verder. Na een tijdje kon ik weer stofzuigen en

de was doen. Ik kreeg mijn leven terug, dat was een geweldig gevoel. Dat is zóveel fijner dan dat anderen altijd alles voor je moeten doen. Sinds kort hebben we een hond die veel beweging nodig heeft. Dat komt goed uit, want dan kan ik mooi met hem wandelen. Op mijn dooie akkertje, anders word ik benauwd, maar dat geeft niet. Ik hoef geen sneltrein te zijn, als ik maar lekker in beweging ben.

Bij mij is het wandelen zo succesvol dat ik geen antibiotica en prednison meer nodig heb. Mijn longinhoud blijft helaas steken op 32 procent, maar mijn COPD is stabiel. Mijn spieren zijn veel sterker geworden, net als mijn ademhalingsspieren, waardoor ik het gevoel heb dat ik meer lucht heb. Ik voel me als herboren, een nieuw mens dat de hele wereld aan kan.

Samen met het Longfonds en Slim Fysio zet ik me in om de COPD Wandel Challenge in Almere van de grond te krijgen. Ik hoop dat ik uiteindelijk COPD-patiënten in heel Nederland aan het wandelen kan krijgen. Met weinig middelen kun je je veel beter voelen. Dat gun ik iedereen.’

Benieuwd naar het hele verhaal van Joke? Kijk op www.nationaleCOPDchallenge.nl



De Nationale COPD Challenge is in samenwerking met:





Wat is de Nationale COPD Challenge?

De Nationale COPD Challenge is een initiatief van de Bas van de Goor Foundation (BvdGF) dat samen met het Longfonds en Move2Improve de kwaliteit van leven van mensen met COPD verbetert. In 16 tot 20 weken tijd wandelen zorg-, sport- en welzijnsprofessionals één keer per week samen met de deelnemers. In de laatste week vindt de feestelijke finale plaats. De afsluitende kilometers worden met alle deelnemers afgelegd tijdens het NDC Festival op de laatste zaterdag van september. De BvdGF ondersteunt u tijdens het gehele traject.

Waarom de Nationale COPD Challenge?

Veel mensen met COPD zijn niet actief, terwijl voldoende bewegen erg belangrijk is voor mensen met COPD. De Nationale COPD Challenge brengt deze mensen op een laagdrempelige manier in beweging en kan een goede aanvulling zijn op de gekozen behandeling en/of het bestaande beweeggedrag. Het wandelen kan in de vorm van duur- of intervaltraining. Deelname aan de COPD challenge levert goede resultaten op. Zo gaan deelnemers gemiddeld 35% meer bewegen.

Ook zagen we in 2018 en 2019 dat deelnemers een hogere kwaliteit van leven ervaren en meer energie krijgen door de challenge, waardoor ze in het dagelijks leven ook meer ondernemen.

Hoe kunt u meedoen?

Via www.nationaleCOPDchallenge.nl meldt u zich eenvoudig aan. Na aanmelding bent u in bezit van een eigen website voor uw lokale challenge. Nu kunt u beginnen met het zoeken van partners. De organisatie is namelijk makkelijker wanneer u samenwerkt met andere disciplines. Denk aan een samenwerking tussen de fysiotherapeut, longarts en huisarts. Vervolgens kunt u starten met het werven van deelnemers.

“Tijdens de wandelingen van de COPD Challenge hoor je als zorgverlener dingen die in de spreekkamer niet ter sprake komen.” *Prof. Dr. Richard Dekhuijzen, longarts Radboud UMC*



Van start tot finish

STAP 1	Meld uw challenge aan op www.nationaleCOPDchallenge.nl . U krijgt een eigen website en ontvangt communicatiematerialen.	Januari-April
STAP 2	Vind partners en werf deelnemers.	Januari-April
STAP 3	Start met wekelijks samen wandelen. U kunt ondersteuning krijgen van wandeltrainers, uw lokale sportservice of vrijwilligers.	Mei
STAP 4	Loop samen de feestelijke afsluiting tijdens het festival in Tilburg	September

Voor meer informatie en beeldmateriaal ga naar www.nationaleCOPDchallenge.nl.
Brengt u ook beweging in de praktijk?



‘Bewegen is het allerbelangrijkste medicijn voor mensen met COPD’

Wandelt u ook mee in 2020?

Mogelijke bijwerkingen?

Ook wekelijks wandelen heeft zijn bijwerkingen, al krijgt niet iedereen daarmee te maken. De volgende bijwerkingen voor de deelnemers zijn gerapporteerd:

- Meer energie
- Beter slapen
- Spieren worden sterker
- Betere conditie
- Minder stress
- Meer zelfvertrouwen
- Hogere weerstand
- Minder snel benauwd
- Beter ontspannen
- Kleinere kans op een longaanval
- Productiever
- Botten worden sterker
- Nieuwe vrienden maken
- Meer zelfvertrouwen
- Minder kans op vallen

