



### Betere zorg door samenwerking

Chronische zorg vraagt om goede samenwerking. En samenwerking vraagt om een goede organisatie. Ons samenwerkingsverband werkt samen met Stichting Rijncoepel die op de achtergrond de organisatie van de chronische zorg op zich neemt. U ziet hier niets van, maar merkt het wel: uw zorgverleners hebben de handen vrij om u te helpen, zodat u uw chronische ziekte zo goed mogelijk de baas blijft. Bij Rijncoepel zijn meerdere samenwerkingsverbanden ondergebracht. Op de achterkant van deze folder leest u welke zorgverleners bij u in de buurt samenwerken.

### Meer informatie?

Kijk op [www.rijncoepel.nl](http://www.rijncoepel.nl)



Ketenkeurmerk

**De beste zorg dicht bij huis!**

Uitgave: november 2018

## Samenwerkende zorgverleners in Voorschoten:

### APOTHEKEN

- Apotheek Deltaplein, 071 - 561 33 50
- Apotheek Voorschoten, 071 - 561 25 25
- Hofland Apotheek, 071 - 576 28 77

### DIËTISTEN

- Bon Appetit, 070 - 317 60 86
- Beter Fit, 06 - 13 77 22 68
- Plexxus Voorschoten, 071 - 888 76 11

### FYSIOTHERAPIE

- De Lindehoeve, 071 - 561 89 45
- Noord-Hofland, 071 - 576 81 74
- Paulides + Partners, 071 - 561 73 36
- Praktijk Frisolaan, 071 - 561 01 39

### HUISARTSENPRAKTIJK

- B.M.F. Gerts, 071 - 561 39 60
- De Lindehoeve, 071 - 561 30 32
- Leidseweg 95, 071 - 561 21 18
- Lummen & Nijst, 071 - 561 23 56
- S. Farsi, 071 - 576 21 59
- Wijngaardenlaan, 071 - 561 25 20
- Praktijk 61, 071 - 561 54 17

Wereld COPD dag

**Blijf fit en actief  
met COPD**



**Goede voeding  
en voldoende  
bewegen helpt!**

Samenwerkende zorgverleners

**Voorschoten**

**rijncoepel**

## Blijf fit en actief met COPD

Goede voeding samen met voldoende beweging helpen u hierbij!

### Fit door goede voeding en voldoende beweging

Om u fit te voelen heeft u gezonde spieren nodig. Goede spieren heeft u nodig voor een optimale ademhaling, maar ook om u prettig te kunnen bewegen en u te kunnen inspannen. U kunt uw algehele conditie en uw spiermassa versterken door een combinatie van voeding en beweging. Goede voeding alléén is niet voldoende.

### Spieren versterken voor een goede ademhaling

Spieren worden aangemaakt door voeding (eiwit) in combinatie met bewegen. Zonder beweging en training wordt de extra energie omgezet in vet in plaats van spieren. Het zijn juist de spieren die van belang zijn voor een goede conditie en een goede ademhalingsfunctie. Het is daarom belangrijk om elke dag zoveel mogelijk te bewegen. Zo worden uw spieren elke dag sterker.

### Ademhalen kost bij COPD meer energie

Bij COPD kost ademhalen meer energie. Daarnaast kunnen klachten van kortademigheid het lastiger voor u maken om in beweging te blijven. De fysiotherapeut kan u desgewenst ondersteunen in het terugvinden en behouden van een actieve leefstijl. De diëtiste kan u alles vertellen over de juiste voeding. Voeding die bij uw situatie en uw COPD past.

### Voldoende bewegen en juiste voeding biedt u veel voordelen:

- Uw klachten kunnen erdoor afnemen
- Uw conditie wordt beter
- U bent minder snel benauwd
- Uw dagelijkse bezigheden gaan makkelijker
- U krijgt meer energie
- U voorkomt gewichtsverlies



- Uw botten worden sterker
- U slaapt beter
- U voelt zich meer ontspannen
- Uw spieren worden sterker
- U herstelt of behoudt uw voedingstoestand / lichaamsgewicht



- U loopt minder kans op een griep of verkoudheid
- U herstelt sneller van griep of verkoudheid
- U heeft een kleinere kans op een longaanval of ziekenhuisopname
- U heeft een grotere kans om te blijven werken

## Doorbreek de vicieuze cirkel

