



## VOOR WIE?

De LongFit interventie is bedoeld voor mensen met **COPD in categorie A en B**. Hierbij bieden we ze alvast ondersteuning in een fase van hun ziekte waarin ze nog relatief weinig beperkingen ervaren.

## WAAROM?

Door op tijd met leefstijlfactoren aan de slag te gaan kan de progressie van de ziekte vertraagd worden.

## WAT HOUDT DE INTERVENTIE IN?

Gedurende een periode van 2 jaar zal de patient een **online e-learning** volgen waarin verschillende thema's worden belicht. De thema's richten zich op educatie, voeding, beweging, stoppen met roken, ademhalings-oefeningen en zelfmanagement. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van een app om **leefstijlfactoren te monitoren** en is er **coaching** door een **fysiotherapeut, leefstijlcoach en dietist**.

## KOSTEN?

De interventie wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Hierbij wordt mogelijk aanspraak gemaakt op je eigen risico.

## WAAR?

Bij 16 vooruitstrevende fysiotherapiepraktijken in Drenthe. De aansluitende praktijken zijn te vinden op [www.plusfysiogroepdrenthe.nl/samenwerkende-praktijken](http://www.plusfysiogroepdrenthe.nl/samenwerkende-praktijken)

## WANNEER?

LongFit zal vanaf januari 2023 van start gaan. Je kunt je aanmelden bij één van bovenstaande praktijken.