

BASIS voor alle patienten

Ademoefeningen

Ook zonder te hoeven hoesten

Elk uur proberen

3-5x Rustig inademen met de handen op de buik
– even (~3 sec) vasthouden – rustig uitademen

Houding

Wissel regelmatig van houding. Dit helpt de ademhaling.

Rechttop zitten of voorover kan de ademhaling verlichten.

Het bed kan in andere standen gezet worden om u te helpen met wisselen of meer rechttop zitten.

AANVULLING

Ademoefeningen

*Alleen doen om slijm op te hoesten
(evt doorslikken)*

Ga zo rechttop mogelijk zitten (eventueel mbv verschillende bedstanden)

3-5x Rustig inademen met de handen op de buik – even (~3 sec) vasthouden – **rustig** uitademen

Even rusten

3-5x Rustig inademen met de handen op de buik – even (~3 sec) vasthouden – **stevig** uitblazen

Dan proberen te hoesten of huffen (met open mond en keel lucht uitstoten)

- Steun op buik, borst of ribben kan helpen

Bewegen

Probeer 3x per dag oefeningen voor het gehele lichaam armen en benen te doen. De verpleegkundige kan de oefeningen via de iPad bij het bed laten zien.

- In lig
- In zit
- In stand



Wilt u meer oefeningen doen, dan kan de verpleegkundige advies aan de fysiotherapeut voor u vragen