



Beste heer/mevrouw,

Aangezien u in isolatie ligt, krijgt u wat informatie over het omgaan met benauwdheid en bewegen op papier. De verpleging of arts kan fysiotherapie inschakelen om u hierbij te helpen wanneer dit onvoldoende lukt.

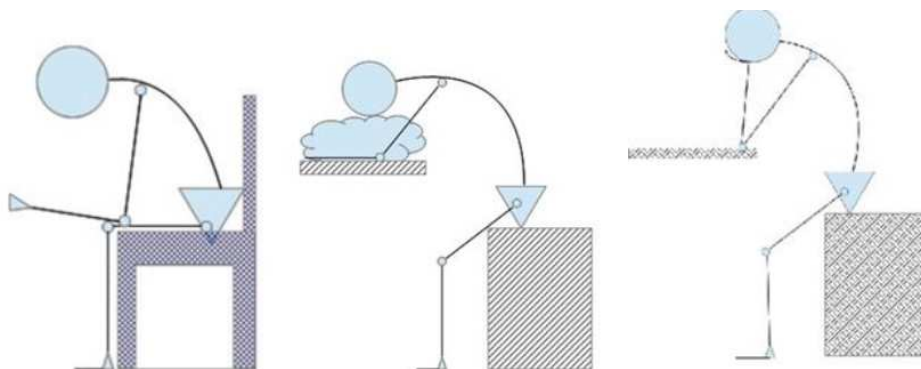
Benauwdheid

Uw ademhaling verandert door het ziekzijn en kost nu meer moeite.

Advies bij benauwdheid:

Probeer de nadruk te leggen op rustig uitblazen van de lucht door getuitede lippen.

Ga dan iets voorover leunen en steun met de handen op uw knieën of een tafel.



Probeer elk uur 5 keer wat dieper door te zuchten. Rustig in en rustig uitademen.



Wissel verschillende houdingen met elkaar af. Dit kan ervoor zorgen dat de longen wat meer lucht krijgen.



Staan



Zitten



Liggen (bijvoorbeeld zijlig)

Via de bedside terminal (tv) kunt u ook ontspanningsoefeningen vinden:

Hoofdmenu – ontspanning en klik op OK.

Kies dan ‘rustig ademen’ of ‘ontspanningsoefeningen’.

Bij vragen voor fysiotherapie graag doorgeven aan verpleegkundigen zodat wij contact met u kunnen opnemen.

Succes met oefenen!