Behandeling

Adviezen voor een goede ademhaling

Het is belangrijk dat de totale inhoud van de longen regelmatig wordt ververst.

Gebeurt dit niet in een bepaald gedeelte? Dan vallen die longblaasjes mogelijk dicht. Daardoor ontstaat er slijm in uw longen en mogelijk ook benauwdheid. Hierdoor kunnen gemakkelijk longinfecties ontstaan.

U heeft meer kans op longproblemen als u bijvoorbeeld veel op bed ligt, kortgeleden een operatie heeft gehad aan uw buik of borst of daar pijn hebt, COPD en/of een andere longziekte heeft. Maar ook als u zich weinig inspant, rookt, overgewicht heeft, ouder bent dan 60 jaar, diabetes heeft of als u zich voor opname al niet goed kunt bewegen. U krijgt dan adviezen voor een goede ademhaling.

(073) 553 61 55
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Alle belangrijke informatie op een rij

Welke adviezen krijgt u?

Houding, beweging en inspanning

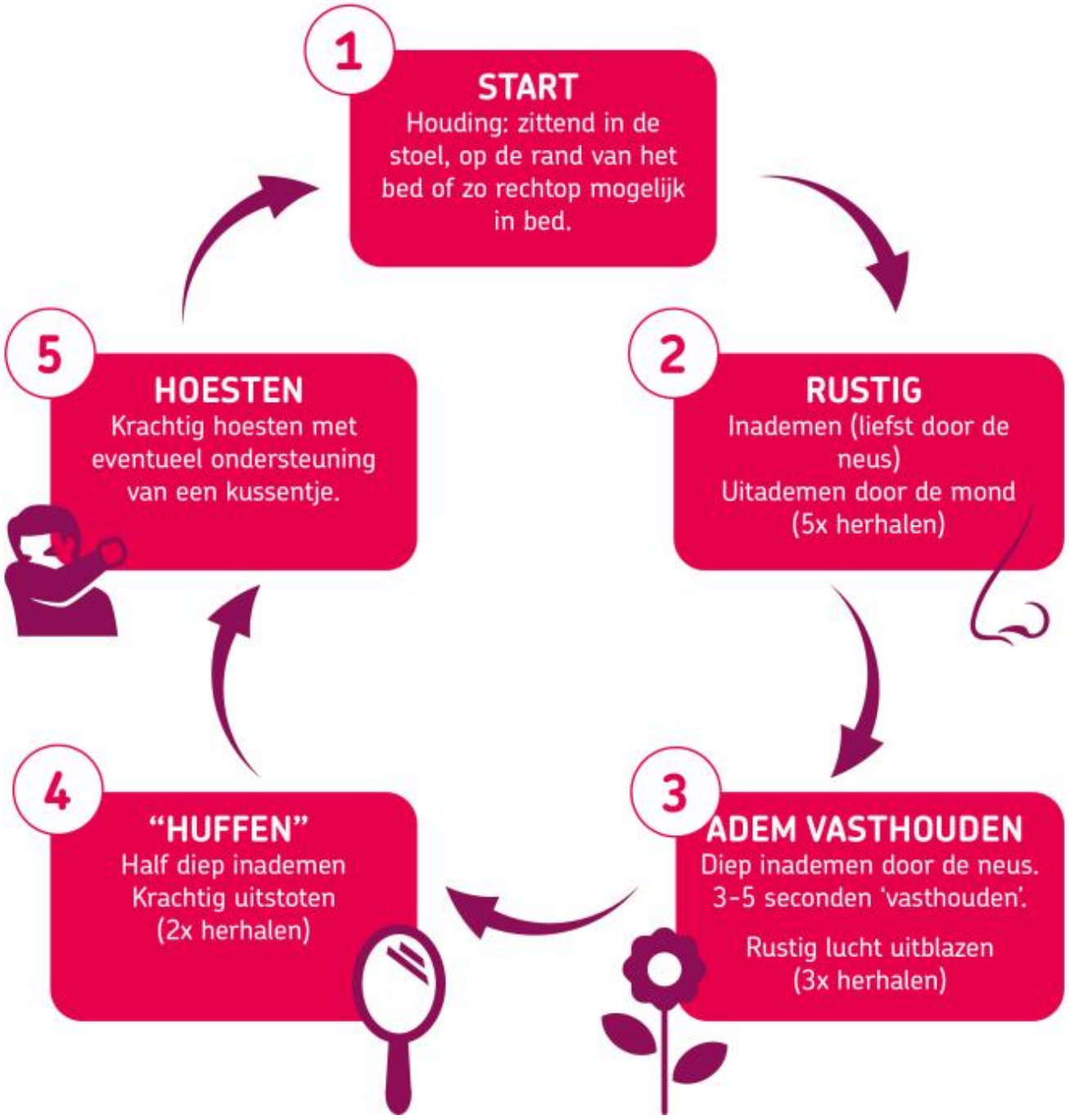
- Wissel regelmatig van houding. Als u dit niet zelf kunt, vraag dan om hulp.
- Ga regelmatig zitten. Dit heeft veel voordelen voor uw longfunctie.
- Het is belangrijk om te bewegen. Ook als u bedrust heeft kunt u uw benen bewegen. Bijvoorbeeld door met uw voeten op en neer te gaan of door uw knieën op te trekken.
- Bent u pas geopereerd? Dan helpt een verpleegkundige u zo snel mogelijk na de operatie om in een stoel te gaan zitten. De eerste dag is dit misschien maar een paar minuten. Maar voor de longfunctie en het houden van uw conditie is dit wel erg belangrijk.
- Hoe sneller u weer kunt lopen, hoe minder groot de kans op verschillende complicaties! De fysiotherapeut en verpleegkundige helpen u zo nodig om het lopen snel mogelijk te maken.

Heeft u pijn in uw buik of borst?

Hoesten, niezen, overgeven, hikken, lachen enzovoorts kunnen pijn veroorzaken. Plaats een klein kussentje op de pijnlijke plek en druk er tegenaan. Dit vermindert de pijn. U kunt om een kussentje vragen.

Ademhalingsoefeningen

Door het uitvoeren van de onderstaande ademhalingsoefeningen, vermindert u de kans op het ontstaan van een longontsteking. U moet de onderstaande oefeningen 2 keer achter elkaar doen. Herhaal dit overdag ieder uur. Doe de oefeningen als het kan zittend.



Belangrijk! Kunt u toch niet goed diep ademhalen, hoesten of huffen door pijn? Vertel het de verpleegkundige!

1. Ontspannen houding

Ga in een ontspannen houding zitten of liggen.

2. Rustig ademen

- Adem rustig in en uit.
- Doe dit 3 tot 5 keer.

3. Rustig en maximaal inademen

- Adem langzaam zo diep mogelijk in. Doe dit als het kan door uw neus. Houd nu 3 tot 5 seconden uw adem in. Hierdoor ontplooit de long zich het beste.
- Adem daarna rustig uit.
- Doe dit 3 keer.

4. Kort en krachtig huffen

- Adem half diep in en dan ineens uit, door de lucht in 1 seconde krachtig uit te stoten (huffen). Uw keel is hierbij open, er is dus geen hoestgeluid. U kunt hierbij bedenken dat u kort en krachtig een spiegel met uw adem moet laten aanslaan.
- Doe dit 2 keer.

5. Hoesten

- Adem in en laat dit volgen door een hoest.
- 1 krachtige hoest heeft veel meer resultaat dan 10 kleine kuchjes.

Heeft u nog vragen?

Bij vragen of onduidelijkheden kunt u tijdens kantooruren bellen met de afdeling Paramedische ziekenhuiszorg, telefoonnummer (073) 553 61 55.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.

- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Code PMD-099

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis