

Verbeteren kortademigheid en slijm ophoesten

1. Omgaan met benauwdheid

- film
- houdingen
- ademhaling

2. Ophoesten van slijm

- bewegen
- uitvoeren ademhalingsoefening

Omgaan met benauwdheid

Omgaan met benauwdheid bij COPD

[Start het filmpje door hier te klikken](#)

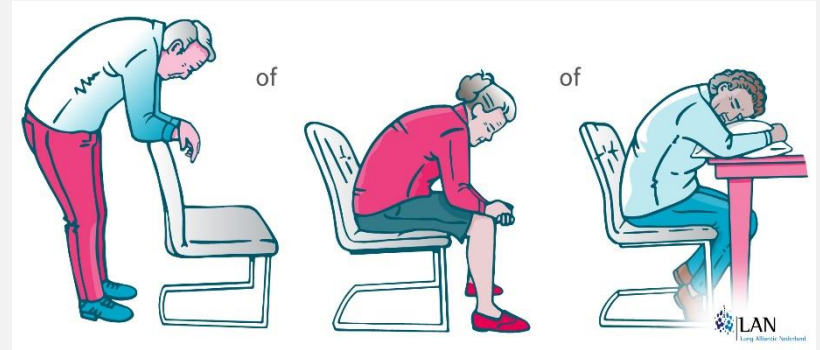
Omgaan met benauwdheid

[Klik hier om het bestand te openen](#)

Omgaan met benauwdheid

Houdingen die helpen:

Ga voorovergebogen zitten of staan
EN
steun op uw armen



Omgaan met benauwdheid

Tips voor de ademhaling en omgaan met benauwdheid:

1. Adem rustig in alsof u aan een bloem ruikt.
2. Adem langer uit: het vlammetje van een kaars beweegt, maar gaat niet uit.

TIP: Oefen dit regelmatig

Doe dit een aantal minuten als u niet benauwd bent. Daardoor lukt het beter wanneer u wat meer benauwd bent.

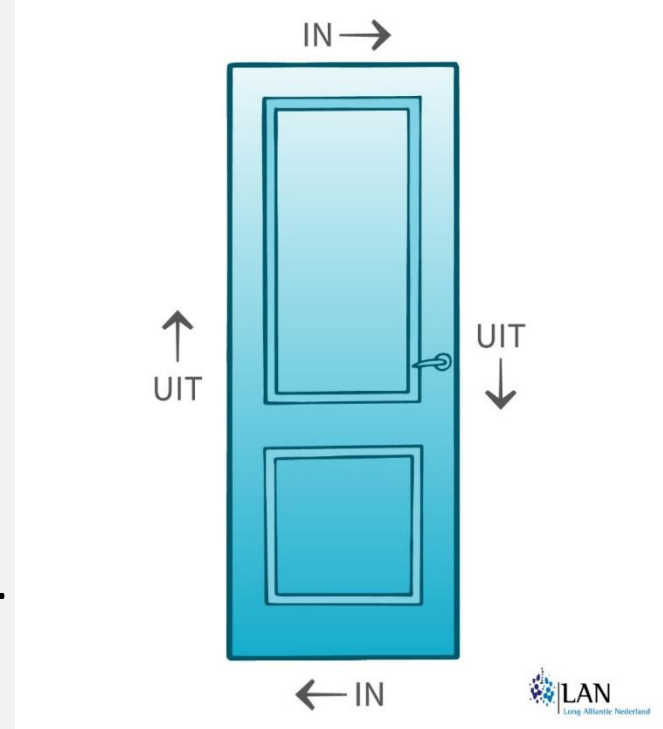


Hoe kunt u het beste ademen?

- Volg de rechthoek van de deur.
- Adem in langs de korte kant.
- Adem uit langs de lange kant.

TIP: Oefen dit regelmatig

Doe dit een aantal minuten als u niet benauwd bent. Daardoor lukt het beter wanneer u wat meer benauwd bent.



Wat te doen bij slijm?

- Blijf bewegen
- Voer ademhalingsoefening uit (ACBT)

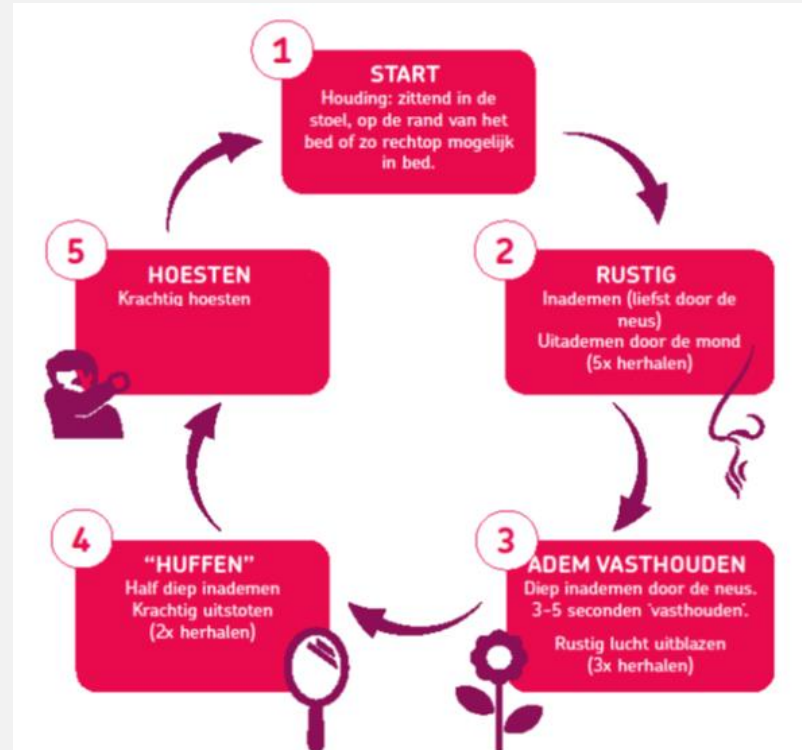
Als u weinig beweegt, bewegen uw longen ook minder. Daardoor komt het slijm minder makkelijk vanzelf omhoog.

Het is dus van belang dat u goed in beweging blijft.



Ademoefening als u last heeft van slijm

Ademhalingsoefeningen 2 rondes ieder uur



Wanneer doet u deze oefening?

- Doe de oefening **elk uur** bij klachten van slijm.
- Heeft u geen - of nauwelijks – slijm, doe deze oefening dan bij voorkeur **‘s ochtends of na inspanning**.
- Een ander goed moment is **15 minuten na het innemen van uw puffer**. Het slijm is dan minder taai.
- Als er na het huffen/hoesten nog slijm hoorbaar is, herhaalt u oefening 1 t/m 5, totdat er (bijna) geen slijm meer zit.

