



Ademhalingsoefeningen

Hoesten en slijm

Heeft u klachten van hoesten en slijm, dan is op een gecontroleerde manier ademen heel belangrijk. Als u hoest, probeer dan goed **door te hoesten**. Eventueel met goede pijnstilling en de benen goed opgetrokken. Bent u geopereerd? Druk dan een kussen tegen de wond. Dit helpt om de pijn te dempen.



Heeft u moeite om het slijm op te hoesten? Dan zijn er 2 oefeningen om dit makkelijker te maken.

Oefening 1: Huffen

Ga goed rechtop zitten, bij voorkeur in een stoel of op de rand van uw bed. Is dit niet mogelijk? Zet dan het hoofdeinde van het bed zo recht mogelijk.

Adem rustig in, even kort de adem vasthouden en dan krachtig uitademen alsof u een spiegel beslaat met uw adem. Herhaal dit 3 tot 5 keer. Hierna merkt u dat het slijm omhoog komt en kunt u het slijm ophoesten zoals hierboven staat beschreven. Als u veel slijm heeft kunt u dit regelmatig herhalen.

Oefening 2: Met het longtrainingsapparaat de Mediflo

Bij de Mediflo zit het dopje beneden en de slag boven.
De pijl wijst op het oranje nummer.

Ga goed rechtop zitten, bij voorkeur in een stoel of op de rand van uw bed. Is dit niet mogelijk? Zet dan het hoofdeinde van het bed zo recht mogelijk.

Blaas elk uur 3 tot 5 keer het balletje omhoog. Zolang als het kan, gaat het balletje weer naar beneden; blaas dan niet verder. Wanneer dit een hoestprikkel geeft, probeer dan zo krachtig mogelijk mee te hoesten.



Vragen en telefoonnummer

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan uw arts of fysiotherapeut.

Heeft u vragen na de behandeling in het ziekenhuis, neem dan contact op met de afdeling paramedische dienst en vraag naar een fysiotherapeut. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

- Afdeling paramedische dienst (023) 224 0005

Niet dringende vragen kunt u stellen tijdens de controle op de polikliniek, de belafsprak of via mijnspaarnegasthuis.nl.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl