



Ademhalingsoefeningen

Inademen

Bent u opgenomen voor problemen met de longen? Dan is het belangrijk om meer bewust te zijn van uw ademhaling. Actief dieper ademen kan helpen om de longen goed te laten werken en om het bloed van zuurstof te voorzien (saturatie).

U krijgt een apparaat waarmee u uw ademhaling kunt gaan trainen: de Mediflo.

De Mediflo

Het dopje zit boven, de slang zit beneden.

De blauwe pijl van het deksel wijst op een **blauw nummer**.

U kunt het balletje tegen het dak aanzuigen (kracht) en laten zweven tussen de lijntjes (coördinatie).

Oefening

1. Elk uur het balletje 5 keer tegen het dak aanzuigen (3 – 5 seconden).
2. Elk uur het balletje 5 keer laten zweven (3 – 5 seconden).

Heeft u vragen, stel deze aan de fysiotherapeut.

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