



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Inleiding

Ademhalingsoefeningen



De fysiotherapeut heeft u ademhalingsoefeningen gegeven. Deze oefeningen helpen om beter te ademen en slijm op te hoesten. Hier krijgt u meer informatie over deze oefeningen.

Ademhalingsoefeningen

Op deze pagina vindt u instructies voor ademhalingsoefeningen.

Diep inademen



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Probeer zo rechtop mogelijk te zitten.

Adem diep in door uw neus.

Blaas vervolgens rustig uit door uw mond met getuete lippen.

Herhaal deze oefening drie keer.

Diep inademen en 3 seconden vasthouden



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga ontspannen zitten met uw handen op uw buik.

Adem in door uw neus.

Houd uw adem drie tellen vast...

...en blaas rustig uit door uw mond met getuiste lippen.

Herhaal deze oefening drie keer.

Als u last heeft van slijm, is het belangrijk om ook de onderstaande oefeningen te doen.

Huffen



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga ontspannen zitten.

Adem diep in door uw neus.

Adem daarna met uw mond open met een krachtige ademstoot uit...

...alsof u een spiegel of bril beslaat.

Herhaal deze oefening drie keer.

Hoesten (SMI)



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Adem diep in...

...en hoest krachtig.

Als er slijm aanwezig is, kunt u dit ophoesten.

Herhaal deze oefening een aantal keer.

Contact

Heeft u een uitnodiging voor BeterDichtbij en heeft uw vraag geen spoed? Stel dan uw vraag via BeterDichtbij. Wij zullen uiterlijk binnen 3 werkdagen op uw bericht reageren.

Heeft uw vraag spoed of heeft u nog geen uitnodiging ontvangen voor BeterDichtbij? Neem dan contact op met de polikliniek revalidatie via 088 70 68 493. Kijk op de website voor de actuele bereikbaarheid van de polikliniek [Revalidatie - Bravis \(https://www.bravis.nl/afdelingen/revalidatie\)](https://www.bravis.nl/afdelingen/revalidatie).