

Opvangen van hevige benauwdheid: spontaan of na inspanning.

- Steun op de armen of handen op tafel, aanrecht of trapeuning.
- Door de mond inademen, zo heeft u de meeste ruimte, en met getuite lippen uitademen. Als de benauwdheid is gezakt kan u weer door de neus gaan ademen.
- Adem in een vlot tempo en als de benauwdheid zakt gaat u iets langer uitblazen om de ademhaling rustiger te krijgen.
- Als u rustig zit en de benauwdheid zakt na 10-15 minuten helemaal niet, mag u 2 pufs Atrovent of 1 a 2 puf Ventolin met de voorzetskamer nemen. Let op! Niet vaker dan uw arts heeft voorgeschreven.

Lopen:

- Tijdens het lopen en tijdens de inademing de mond ontspannen open doen en via getuite lippen weer uitblazen. Tijdens inspanning adem je altijd wat sneller, dan dat je rustig zit. Ga dus niet proberen heel langzaam of extra diep te ademen of zuchten.
- Loop steeds tot de benauwdheid heviger begint te worden en sta dan een minuut stil om op adem te komen. Daarna loopt u weer dezelfde afstand en zo deelt u de wandeling in stukjes waardoor u niet uitgeput op uw bestemming komt.

Bewegingen, zoals opstaan uit de stoel, van de wc of bukken om de broek aan te doen, etc.

- Niet de adem vastzetten of inhouden, maar steeds uitademen door getuite lippen en tijdens inspanning.

Algemeen:

- Doe alles in een rustig tempo, ook de dagelijkse dingen zoals aankleden, naar de wc gaan en eten. Hak alle activiteiten in stukjes; steeds als de kortademigheid hevig wordt even stoppen en weer verder gaan als het gezakt is.