

# Ademhalingsoefeningen

## Oncologie/Hematologie

U ervaart problemen zoals stress, angst, misselijkheid of pijn of u slaapt slecht. Uw verpleegkundige of fysiotherapeut heeft aangegeven dat u baat kan hebben bij het toepassen van ademhalingsoefeningen. In deze folder krijgt u hier meer informatie over.

### Wat zijn ademhalingsoefeningen en waar zijn ze voor bedoeld?

Een ademhalingsoefening is het ademen volgens een bepaald patroon om de adem bewust te sturen. Hierdoor kan een staat van ontspanning ontstaan. Ademhalingsoefeningen zijn zeer geschikt voor wanneer iemand stress, angst, slaapproblemen, misselijkheid of pijn ervaart.

### Hoe werken ademhalingsoefeningen?

Met de inademing wordt zuurstof opgenomen in het lichaam en koolzuurgas uitgeblazen. Als de ademhaling niet optimaal is ontstaat een verstoring in dit evenwicht. Bij stress, angst of pijn gaat u oppervlakkiger ademen waardoor het koolzuurgas in het bloed verlaagd. Hierdoor ontstaan lichamelijke klachten, bijvoorbeeld benauwdheid, een opgejaagd gevoel, transpireren en duizeligheid. Dit kan vervolgens weer meer stress-, angst- of pijnklachten geven waardoor u in een vicieuze cirkel terecht komt. Doordat we de adem ook bewust kunnen sturen zijn ademhalingsoefeningen een ideaal middel om de vicieuze cirkel zoals genoemd te doorbreken. Door de ademhaling bewust te vertragen kan er een staat van ontspanning ontstaan, met als gevolg minder stress, angst, misselijkheid of pijn. Ook kan het slapen verbeteren.

### Hoe moet ik de ademhalingsoefeningen uitvoeren?

Om een staat van ontspanning te bereiken en bij discomfort is de buikademhaling een geschikte methode om rust terug te krijgen. De buikademhaling kan als volgt toegepast worden:

- Zorg voor een rustige omgeving.
- Kies een comfortabele houding en draag zo min mogelijk knellende kleding.
- Adem in uw eigen tempo.
- Leg één hand op de buik en de andere op de borst.
- Probeer met de inademing de buik op te laten bollen. Bij de inademing voelt u de hand die op de buik ligt omhoog komen. U "blaast" als het ware de buik op met de ademhaling.
- Adem rustig uit. De buik wordt hierbij weer platter. Laat de uitademing iets langer duren dan de inademing.
- Eindig de oefening met een diepe uitademing.
- Hou dit ademhalingsritme vast tot maximaal 20 minuten.

## Let op de volgende punten

- Oefen de ademhalingsoefening een paar keer per dag. Dan is het namelijk makkelijker om ze toe te passen op het moment dat u oncomfortabel bent.
- Indien u veel vocht in de buik hebt (ascites) zijn buikademhalingsoefeningen af te raden.
- Indien u longproblemen heeft overleg dan met uw verpleegkundige of fysiotherapeut of ademhalingsoefeningen voor u geschikt zijn.

## Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met uw verpleegkundige.

## Belangrijke telefoonnummers

<b>ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):</b>	<b>(013) 221 00 00</b>
<b>Locatie ETZ Elisabeth</b>	
<b>Verpleegafdeling Oncologie/Hematologie:</b>	<b>(013) 221 32 51</b>
<b>Interne dagbehandeling:</b>	<b>(013) 221 31 42</b>