

## Wat te doen bij benauwdheid?

- Ga eerst rustig zitten, het liefst met de ellebogen op tafel
- Of op een stoel, laat de armen ontspannen naar beneden hangen
  - o Doe de zuurstof in
- **Blijf rustig**
- Tuit de lippen
- Adem rustig **in** door de neus
- Probeer lang **uit** ademen door getuite lippen
- Probeer de **uitademing** langer te laten zijn dan de inademing
- Bijvoorbeeld 1 tel **inademen** door de neus
- 3-4 tellen **uitademen** met getuite lippen
- Blijf rustig in- en uitademen op deze manier en oefen dit gemiddeld 3 keer per dag, ook zonder dat u benauwd bent zodat u weet wat u moet doen bij benauwdheid
- Volg het **longaanval actieplan**, hierop staat welke medicatie u mag nemen