



Longrevalidatie
Sputumevacuatie

Inhoud

Slijmtransport

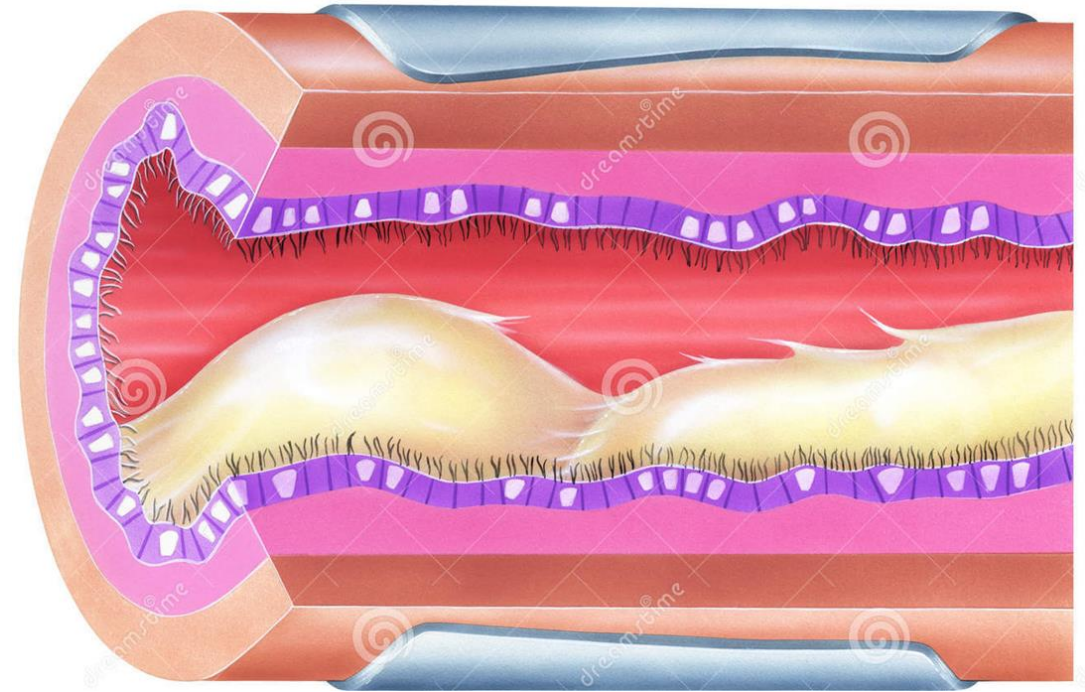
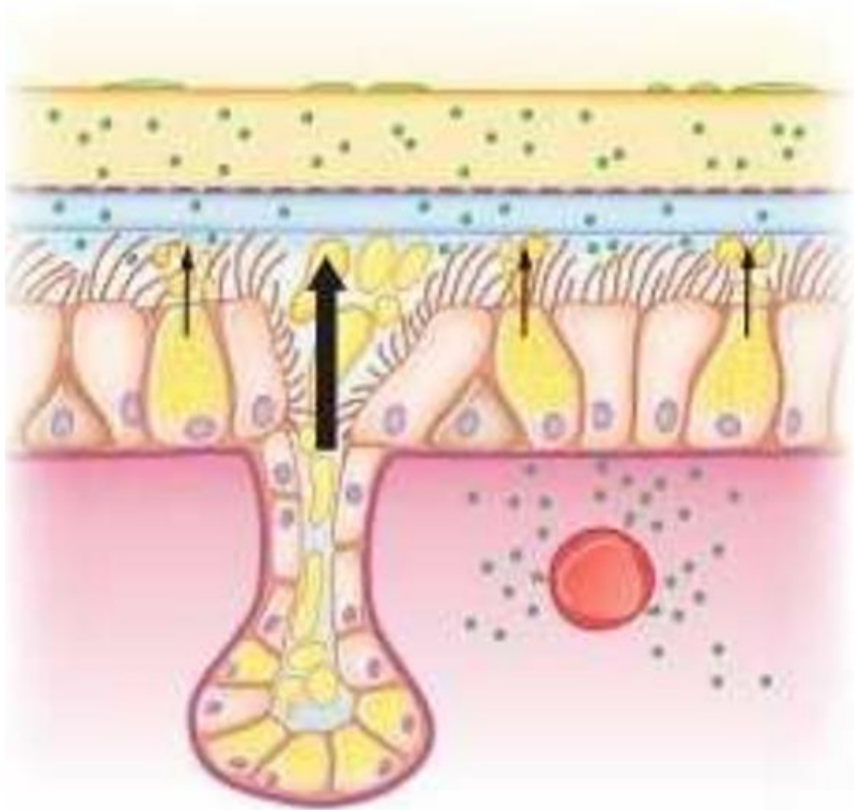
Sputum

Belang van ophoesten

ACBT

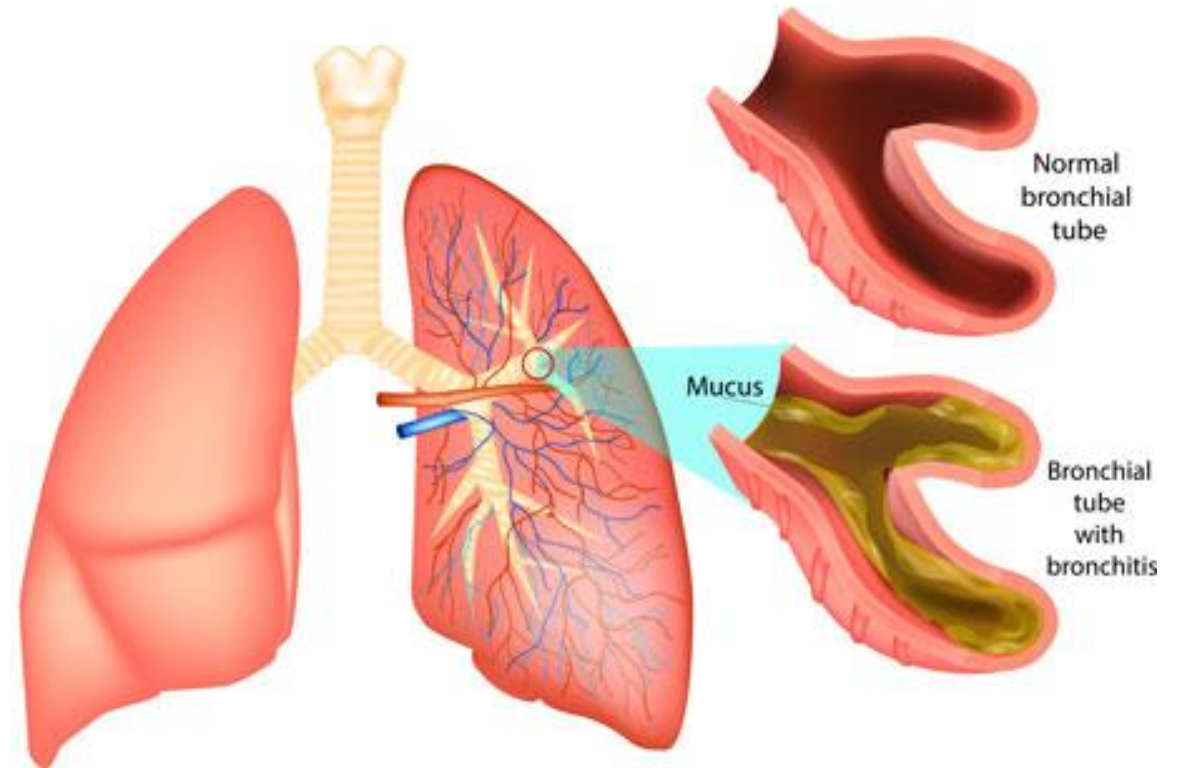
Hulpmiddelen

Slijmtransport



Sputum

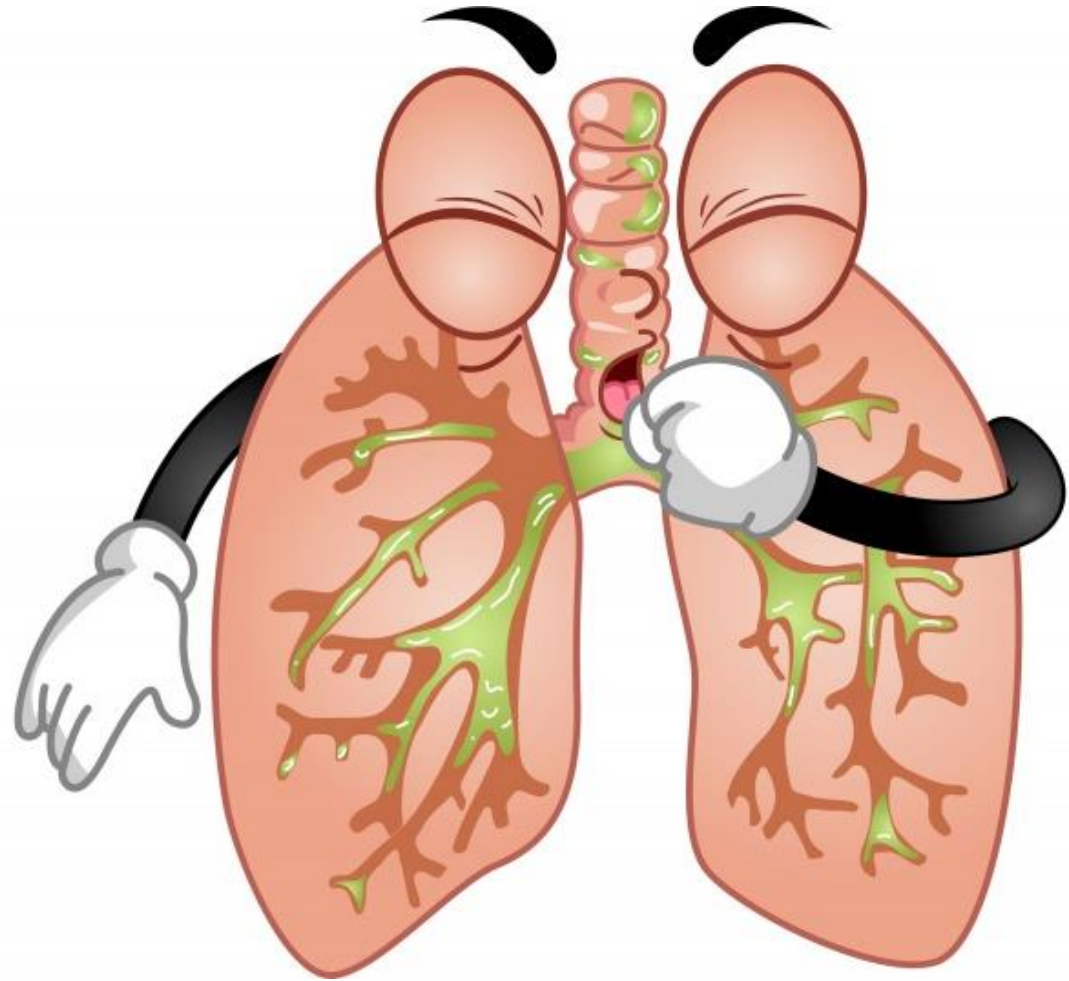
- Slijm
 - *altijd aanwezig*
 - *afvoeren van ingeademde (schadelijke) stoffen*
- ↓
- Sputum
 - *slijm uit diepere luchtwegen*
 - *ontstekingsproces*



Belang van ophoesten

- Verminderen benauwdheid
- Voorkómen van (verergering) infecties

Doorslikken of uitspugen?



ACBT (*Active Cycle of Breathing Techniques*)

Ophoesten van slijm:

1. Rustig inademen door de neus, uitblazen door de mond 5x
 2. Dieper inademen door de neus, 3 sec. vasthouden, lang uitblazen door de mond 5x
 3. Huffen
Inademen door de neus, 3 sec. vasthouden, huffen (bril poetsen) 5x
 4. Hoesten
Inademen door de neus, 2 sec. vasthouden, hoesten 5x
- Maximaal 5 minuten oefenen, bij veel slijm elk uur herhalen

Hulpmiddelen





www.mmc.nl