

Naam:  
Geboortedatum

Longarts:  
Longverpleegkundige  
Telefoonnummer

### "Ik voel me goed"

### Mijn medicatie

Ik ben kortademig bij  
Ik geef dagelijks slijm op ja/ nee  
kleur:  
Het slijm is makkelijk op te hoesten  
Ik hoest regelmatig ja/ nee  
  
Ik kan mijn dagelijkse activiteiten uitvoeren  
Ik kan helder nadenken

Luchtwegverwijders

Luchtwegverwijder  
met  
ontstekingsremmer

Antibiotica  
Prednison  
Zuurstof

.. L/min in

### "Het gaat iets minder"

### Extra medicatie

Ik ervaar een toename in 1 of meer van de onderstaande symptomen:

- Kortademigheid
- Meer slijm of dikker / taaier slijm
- Grijs / groener / bruiner slijm
- Piepende ademhaling
- Hoesten
- Vermoeid en niet in staat om normale dagelijkse activiteiten uit te voeren
- Hoofdpijn of duizeligheid bij het wakker worden

Extra

Extra

Extra

"Verdeel uw energie e

Hebt u vra

### "Na 2 dagen geen verbetering"

"Meer dan 2 dagen in de gele zone" OF

- Bloederig slijm
- Koorts

Bel uw arts

### "De situatie is bedreigend"

- Zeer kortademig, ook in rust

- Pijn op de borst

- Verward, zeer vergeetachtig, duizelig of gevoel flauw te vallen

- Moeilijk wakbaar

**Bel 112 o**

Huisarts:

Telefoonnummer

Huisartsenpost spoednummer

Datum:

## Beweging en voeding

"Probeer voldoende te blijven bewegen en en eet en drink voldoende"

Ga twee keer per week naar fysiotherapie voor

Bijvoeding:

Overige adviezen:

rust, ... L/min bij inspanning

## Ademhalingstechniek

*Zie ook ademhalingsbrochure*

Opvangen kortademigheid

- langzaam en diep (uit)-ademen
- "getuite" lippen ademhaling
- ademen met aangespannen buik

Ophoesten van slijm

- huffen
- flutter
- houdingsdrainage

en activiteiten over de dag"

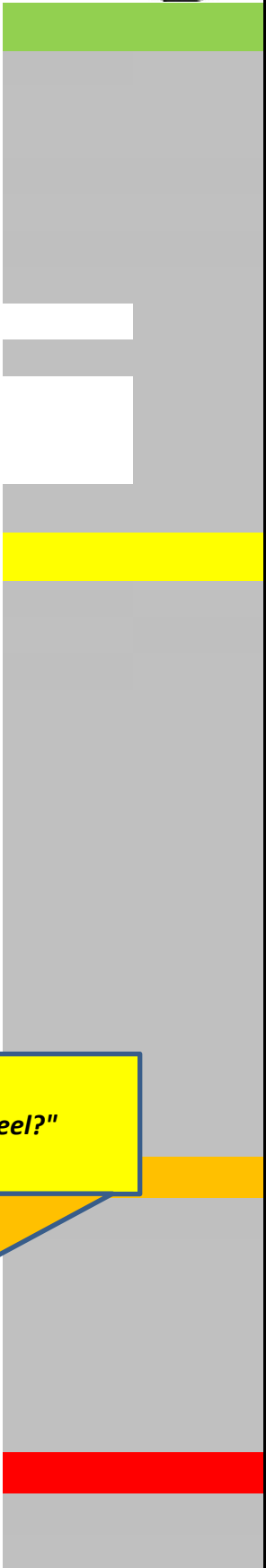
gen of behoefte aan advies?

"meer dan 2 dagen in ge

dan oranje!

voor een dringende afspraak:





eel?"

