

ERVARING

Van wie en hoe ervaar je steun?

ERVARING

Heb je soms last van je ademhaling als je aan het eten bent? Wat doe je om comfortabel van je maaltijd te kunnen genieten?

ERVARING

Welke zaken wilt u nog doen in de toekomst die u in het verleden niet hebt gedaan/gedurfd omwille van uw longaandoening?

ERVARING

Hoe voelt je je tegenover
anderen t.o.v. uw
longaandoening?

ERVARING

Wat is de reden dat u de revalidatie bent gestart?

ERVARING

Hoe heeft u de ergotherapie-
sessies ervaren?

ERVARING

Heb je al een moment meegemaakt tijdens ADL dat je kortademig was? Wat heb je toen gedaan?

ERVARING

Hoe haal jij zoveel mogelijk energie uit jouw dag?

ERVARING

Hoe kleed jij je aan en uit?
Welke moeilijkheden ervaar
je hierbij en wat gaat er
vlot?

ERVARING

Hoe voer je jouw
ochtendtoilet uit? Welke
technieken gebruik jij
hierbij?

ERVARING

Welke hulpmiddelen en methodes gebruik je tijdens het ochtendtoilet? Zijn deze noodzakelijk en in hoeverre ondersteunen deze je?

ERVARING

Vermijd je intensieve activiteiten of zoek je een oplossing zodat je wel kan deelnemen?

ERVARING

Welke hulpmiddelen en methodes gebruik je tijdens het huishouden en in hoeverre ben je afhankelijk van deze hulpmiddelen?

ERVARING

Welke invloed heeft je
longaandoening op je
functioneren?

ERVARING

Hoe heeft de diagnose uw
leven veranderd?

ERVARING

**Welke invloed heeft de
diagnose op uw sociaal leven
gehad?**

ERVARING

**Welke invloed heeft de
diagnose op de relatie met
uw gezin?**

ERVARING

Heeft de diagnose uw kijk op
de wereld veranderd?

ERVARING

**Heeft de diagnose uw manier
van leven veranderd?**

ERVARING

Heeft de diagnose iets veranderd aan de manier hoe je in het leven staat?

ERVARING

Welke gevoelens heeft de diagnose bij u opgeroepen en hoe bent u ermee omgegaan?

ERVARING

Heeft u hobby's moeten opgeven door de diagnose?

EDUCATIE

**Wat doe je als je plots
kortademig bent?**

EDUCATIE

Wat ga je doen als je al een paar dagen meer hoest, of meer fluimen hebt, minder fysieke activiteit aankan?

EDUCATIE

Wat kun je zelf doen om een opstoot van je longaandoening te vermijden?

EDUCATIE

Hoe pak je het aan om niet al je energie kwijt te zijn tegen de middag?

EDUCATIE

**Welke handelingen
verminderen kortademigheid?
Benoem ze en toon ze voor.**

EDUCATIE

Noem de stappen op van de
buikademhaling.

EDUCATIE

Hoe voer je een pursed-lip
ademhaling uit?

EDUCATIE

**Wat weet je over pursed-lip
ademhaling?**

EDUCATIE

**Wat kan je zelf doen bij de
behandeling van COPD?**

EDUCATIE

Wat is een exacerbatie en hoe kan je het herkennen?

EDUCATIE

Hoe vermijdt je een
exacerbatie?

EDUCATIE

Wat is dyspneu?

EDUCATIE

Welke 2 soorten
ademhalingen zijn er?

EDUCATIE

Hoe kan je best jouw energie
verdelen over de dag?

EDUCATIE

Welke ondersteunende houdingen neem je aan bij het ochtendtoilet?

EDUCATIE

Op welke manier neem je
correct trappen?

EDUCATIE

**Wat zijn de belangrijkste tips
waar je op kan letten bij het
stappen?**

EDUCATIE

Welke ondersteunende houdingen kun je toepassen tijdens het huishouden?

EDUCATIE

Hoe kun je de omgeving
inrichten zodat je een
activiteit efficiënt kan
uitvoeren?

EDUCATIE

Hoe kuis je op een correcte manier de tafel af? Toon dit voor.

EDUCATIE

Wat is de correcte manier om iets van de grond op te rapen? Benoem dit en toon het kort voor.

EDUCATIE

Met wat moet je het meeste rekening houden als je boodschappen gaat halen?

DOE-OPDRACHT

Hef een stoel op de tafel en zet hem terug op de grond. Gebruik hierbij een correcte ademhaling.

DOE-OPDRACHT

Toon voor hoe je de voeten
kan wassen in de douche op
een energiebesparende
manier.

DOE-OPDRACHT

Toon voor welke houdingen je kan aannemen als je even op adem moet komen tijdens het stappen.

DOE-OPDRACHT

Hoe kun je groenten snijden op een energiebesparende manier. Toon dit voor.

DOE-OPDRACHT

Toon hoe je iets opraapt van de grond.

DOE-OPDRACHT

Neem iets uit de kast vanop
de bovenste plank.

DOE-OPDRACHT

Toon voor hoe je deze kom kan afdrogen op een energiebesparende manier.

DOE-OPDRACHT

Adem in. Ga vervolgens hoog op de tenen staan en adem langzaam terug uit. Houd de verhoogde positie kort aan. Verlaag je hielen weer tot op de grond en adem langzaam weer in. Herhaal dit een paar keer.

DOE-OPDRACHT

Blaas de zakdoek zo ver mogelijk weg in één ademdeug. Kies je tegenstander uit.

DOE-OPDRACHT

Ga rechtop in een goede stoel zitten en strek om beurt uw linker- en rechterbeen volledig uit. Houd het been even in gestrekte stand en laat hem dan rustig weer zakken. Herhaal dit 5 maal. Hou rekening met het ritme van je ademhaling.

DOE-OPDRACHT

Sta op vanuit een stoel en ga daarna rustig weer zitten zonder uw handen te gebruiken. Doe dit 5 maal.

DOE-OPDRACHT

Stap op een bankje en stap er daarna terug af. Gebruik enkel een steunpunt als u dit nodig hebt. Doe dit 5 maal.

DOE-OPDRACHT

Ga zitten op een stoel en houd de armen voorwaarts op schouderhoogte, breng de armen afwisselend helemaal omhoog en laat ze dan terug zakken tot op schouderhoogte. Doe dit 5 maal.

DOE-OPDRACHT

Ga zitten op een stoel en houd de armen gestrekt zijwaarts tot op schouderhoogte en houdt dit 8s vast, breng daarna de armen terug naast het lichaam (handpalmen naar boven). Doet dit 5 maal.

DOE-OPDRACHT

Ga rechtop zitten op het puntje van een stoel en neig met een rechte rug iets naar voor, kom langzaam weer recht zitten. Wanneer je rechte adem je langzaam in en wanneer je naar voor leunt adem je langzaam uit.

DOE-OPDRACHT

Toon voor hoe je je tanden poetst
met een goeie houding.

DOE-OPDRACHT

Toon hoe je houding het best is tijdens het douchen. Waar ga je op letten?

DOE-OPDRACHT

**Doe 1 schoen uit en terug aan.
Waarop let je bij het uitvoeren van
deze taak?**

DOE-OPDRACHT

**Raap deze balpen op van de grond
en leg hem op tafel.**

DOE-OPDRACHT

Toon voor welke stappen je doet bij ernstige kortademigheid. Wat ga je doen om te recupereren?

DOE-OPDRACHT

Neem een fles water van tafel en zet die onderaan in de kast, ze de fles water daarna terug op tafel.
Doe dit 2 maal.

MAKEY MAKEY

Stap over de streep als je
moeilijkheden ervaart bij
het nemen van de trap.

MAKEY MAKEY

Stap over de streep als je ergens in het openbaar last kreeg van je ademhaling. Wat heb je toen gedaan?

MAKEY MAKEY

Stap over de streep als je al eens een afspraak met vrienden of familie hebt afgezegd omdat je het niet zag zitten.

MAKEY MAKEY

Stap over de streep als je aan
bepaalde mensen niet durft
zeggen dat je een
longaandoening hebt.



MAKEY MAKEY

Stap over de streep als je
een longaanval hebt
gehad.

MAKEY MAKEY

Stap over de streep als je
problemen ervaart bij het
wandelen.

MAKEY MAKEY

**Stap over de streep als je
moeilijkheden ervaart bij
het halen van
boodschappen.**

MAKEY MAKEY

Stap over de streep als je
moeilijkheden ervaart in
het dagelijks leven.

MAKEY MAKEY

Stap over de streep als je
moeilijkheden ervaart bij
het uitvoeren van je
hobby's.

MAKEY MAKEY

**Stap over de streep als je
moeilijkheden ervaart in
het huishouden.**

MAKEY MAKEY

**Stap over de streep als je
ooit hebt gerookt.**

MAKEY MAKEY

**Stap over de streep als je ooit
al activiteiten niet hebt
uitgevoerd omdat je schrik
had dat het niet zou lukken.**

MAKEY MAKEY

Stap over de streep als je ooit
al angsten hebt ervaren op
een moment van
kortademigheid.