



Ademhalingsoefening

Voor diepe inademing tijdens uw bestraling

U hebt een CT-scan gehad, en uitleg gehad over uw ademhaling.
U hebt ook geoefend.

Herhaal de oefening thuis. Dat is belangrijk.

Hoe oefent u?

Doe de ademhalingsoefening terwijl u ligt.

- Leg uw armen boven uw hoofd.
- Adem 2 maal in en uit.
- Adem nog een keer diep in, en houd uw adem vast.
- Houd uw adem 20 tot 30 seconden vast.
- Adem uit.
- Adem daarna een aantal keer rustig in, en weer uit.
- Herhaal de oefening.

Hoe vaak oefent u?

Oefen iedere dag 2 keer.

Hebt u vragen over deze oefening?

Neem contact op met de laborant van de CT-scan.

Telefoon 013 - 594 77 77.

Instituut Verbeeten
Postbus 90120
5000 LA Tilburg

Brugstraat 10
5042 SB Tilburg

T 013 594 77 77
F 013 594 76 83
www.verbeeten.nl

KvK: 41095516

BTW: NL002789607.B01