

## BA-TUBE

De aanbevolen oefening voor uzelf gaat als volgt: a. Gebruik BA-TUBE met groene dop waarvan de weerstand traploos regelbaar is tussen 0 - 7. Gesloten klep = 0 Volledig open = 7

b. De bovenkant is tegen de klok in gedraaid.

C. Stel de aanbevolen weerstand in van uw fysiotherapeut/verpleegkundige.

**Als uw arts bronchusverwijdende medicatie heeft voorgeschreven, is het belangrijk dat u uw dosis ten minste 15 minuten voor de ademhalingsoefening inneemt.**

1. Je traint in totaal 10 minuten. Herhaal de oefening op verschillende tijdstippen gedurende de dag, zo vaak mogelijk. Profiteer van alle momenten in het dagelijks leven, bijvoorbeeld wanneer u tv kijkt of tijdens het lezen van de krant.
2. Neem de tijd, bijvoorbeeld met de timer op je telefoon of klok op 10 minuten.
3. Adem in door uw neus en blaas uit door het "BA-TUBE". Gelijmatig en rustig uitblazen, nee te traag.
4. Het aantal opeenvolgende ademhalingen is zeer individueel en varieert met uw dagelijkse conditie. Rust na 5-10 ademhalingen.
5. Hoest schoon van afscheiding tussen. Eerst diep inademen, dan gebruiken dezelfde techniek om de lucht eruit te persen als wanneer je er een gaat beslaan spiegel of uw bril voordat u ze poetst.
6. Rest.
7. Blijf vervolgens op dezelfde manier de "BA-TUBE" inademen, zie paragraaf 3 hierboven, in totaal tien minuten.
8. Als je moe wordt in de mond tijdens de oefening, bijt dan voorzichtig in de mond versteviging rond het mondstuk.

**Als iets onaangenaam aanvoelt, kan dat zijn omdat je de verkeerde ademhalingsstechniek gebruikt of omdat de weerstand te zwaar is bij. Neem in dat geval contact op met uw behandelend arts voor controle dit.**

**Schoonmaken: Plaats het bijgeleverde zwarte stokje in de "tube", druk de bovenkant tegen je duim of tegen een harde ondergrond. Reinig de onderdelen onder heet water of in een vaatwasser. Zet de onderdelen na het schoonmaken zo in elkaar dat de pijl van de bovenkant naar de cijferschaal wijst, druk ze samen totdat ze vastklikken.**

*Deze handleiding is aangepast door Dr. Tommy Ekström, AstraZenica, en fysiotherapeut Jane Lackhorn.*



**Swedish Hospital Supply AB**

Gårdfarivägen 3  
SE-532 38 SKARA  
ZWEDEN  
Mobiel: +46 (0) 703 491 203

070965